Farkındalığın Mucizesi

THICH NHAT HANH

2. BASKI

Düşüncelerimizle Bedenimizi Birleştirmenin Yolu

Kuraldışı

THICH NHAT HANH

FARKINDALIĞIN MUCİZESİ

Düşüncelerimizle
Bedenimizi Birleştirmenin Yolu

Türkçesi: Fezal Gülfidan

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

Thich Nhat Hanh
Farkındalığın Mucizesi
The Miracle of Mindfulness
Türkçesi: Fezal Gülfidan

Çizimler: Vo-Dinh Mai

Yayın Yönetmeni: Nil Gün
Yayına Hazırlayan: Çağlayan Erendağ

ISBN 978-975-275-101-9
2. Baskı, Şubat 2013, İstanbul
1. Baskı, Şubat 2007, İstanbul

Akçalı Ajans afacılığıyla
© 1975, 1976, Thich Nhat Hanh
Çizim, 1987, Vo-Dinh Mai
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kitap Matbaacılık San. ve Tic.Ltd.Şti.
Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı-İstanbul
Tel: 0212 482 99 10
Sertifika No: 16053

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

İçindekiler

Çevirmenin Önsözü 5

Bir
Temel Öğreti 13

İki
Mucize, Yeryüzünde Yürümektir 19

Üç
Farkındalıkla Dolu Bir Gün 31

Dört
Çakıl Taşı 35

Beş
Bir Tümüdür, Tümü Birdir: Beş Küme 43

Altı
Ön Bahçenizdeki Badem Ağacı 49

Yedi
Üç Fevkalade Yanıt 59

Farkındalık Üzerine Egzersizler 65

Nhat Hanh: Şefkat Gözüyle Görmek, *James Forest* 81

Budist Sutra'lardan Seçmeler 86

Thich Nhat Hanh 1926'da Vietnam'da doğmuş bir Zen Budist keşiş, öğretmen, yazar ve barış eylemcisidir.

1960'ların başında Vietnam'daki bombalanan köyleri yeniden inşa eden, okullar ve sağlık merkezleri kuran, evinden olmuş insanlara yerleşim imkanı sağlayan bir kurtarma örgütü kurmuştur. ABD'ye yaptığı pek çok gezide Vietnam savaşının resmen durdurulması için çalışmış ve Martin Luther King tarafından 1967'de Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiştir.

Savaş halindeki ulusların savaşmaya son vermeleri ve barışçıl, şiddetsiz çözümler aramaları yönünde konuşmalar yapmış ve yapmaktadır.

Batı'da en iyi tanınan Budist öğretmenlerden birisidir. Öğretileri ve uygulamaları farklı dini, spiritüel ve politik eğilimlerden insanlara hitap eder.

Çevirmenin Önsözü

Farkındalığın Mucizesi ilk olarak, 1974 yılında, Güney Vietnam'da Gençlik Sosyal Hizmet Okulu'ndaki üst düzey bir görevli olan Birader Quang'a, Vietnam dilinde uzun bir mektup biçiminde yazılmıştı. Budist rahip Thich Nhat Hanh, Okulu 1960 yılında "adanmış Budizm'in" doğal bir sonucu olarak kurdu. Okul, kendilerini şefkatlilik ruhuyla hareket etmeye derinden adamış genç insanları çekti. Mezun olur olmaz, öğrenciler aldıkları bu eğitimi, savaşın dağdağasıyla kıstırılmış köylülerin gereksinimlerini karşılamak için kullandılar. Bombalanmış köyleri yeniden inşa etmeye, çocukları eğitmeye, sağlık ocakları ve tarım kooperatifleri kurmaya yardımcı oldular.

Savaşın yol açtığı güvensizlik ve korku ortamında, emekçilerin bu uzlaşma yöntemleri çoğu kez yanlış anlaşıldı. Onlar silahlı her iki tarafı da desteklemeyi ısrarla reddettiler ve her iki tarafın da tek bir gerçekliğin yansıması olduğuna ve asıl düşmanın insanlar değil ideoloji, nefret ve cehalet olduğuna inandılar. Tutumları, çatışmaya karışanları korkuttuğundan, Okulun ilk yılında öğrencilere karşı çeşitli saldırılar oldu. Birkaçı kaçırıldı ve öldürüldü. Savaş uzadıkça ve hatta 1973 yılında Paris Barış Anlaşması imzalandıktan sonra bile, tükenmişliğe ve acı duygulara yenik

düşmemek mümkün değildi. Sevgi ve anlayış ruhuyla çalışmaya devam etmek muazzam cesaret gerektirdi. Thich Nhat Hanh Paris'te sürgündeyken, bu karanlık dönemde emekçilere cesaret vermesi için Quang Biradere bir mektup yazdı. Tay Nhat Hanh ("Tay" Vietnamlı rahiplere hitap şeklidir, "öğretmen" anlamına gelir) onlara, en zor koşulların tam orta yerindeyken bile dingin farkındalığı besleyen ve sürdürenin insanın nefesini izlemesi olduğu temel öğretisini anımsatmayı istedi. Birader Quang ve öğrenciler, Hanh'ın meslektaşları ve dostları olduğu için bu uzun mektubun *Farkındalığın Mucizesi*'ne dönüşen ruhu özel ve açık sözlüdür. Tay burada köy yollarından söz ederken Quang Biraderle birlikte gerçekten yürüdüğü yollardan söz etmektedir. Bir çocuğun parlak gözlerinden söz ederken Quang Biraderin kendi oğlundan bahseder.

Tay bu mektubu kaleme alırken ben bir Amerikalı gönüllü üye olarak Vietnamlı Budist Barış Delegasyonuyla birlikte Paris'te yaşıyordum. Tay, Gençlik Sosyal Hizmet Okulu dahil, Vietnamlı Budistlerin barış ve yeniden yapılandırma çabaları için yurt dışında bir irtibat bürosu görevi üstlenen delegasyonun başındaydı. Çaylarımızı içerken Tay'ın delegasyon üyelerine ve birkaç yakın dosta mektuptan bölümler açıkladığı uzun geceleri anımsarım. Doğal olarak, bu kitapta söz edilen uygulamalardan yararlanabilecek diğer ülkelerdeki diğer insanları da düşünmeye başladık.

Kısa bir süre önce Tay, Vietnam'daki adanmış Budizm'e tanıklık ederek esinle dolan Taylandlı genç Budist'lerle tanışmıştı. Onlar da farkındalık ve uzlaşma ruhuyla hareket ederek Tayland'da patlayan silahlı çatışmanın önlenmesine yardımcı olmak ve öfkenin ve cesaretsizliğin yenilgisine uğramadan nasıl çalışılacağını öğrenmek istiyorlardı. Aralarından birkaçı İngilizce konuşuyordu, Quang Biraderin mektubunu çevirmeyi tartıştık. Vietnam'daki Budist basımevlerine el konulması, mektubu küçük bir kitap halinde basma projesini olanaksız kıldığında, çeviri fikri özellikle ağırlık kazandı.

Kitabı İngilizceye çevirme işini memnuniyetle kabul ettim. Yaklaşık üç yıldır gece gündüz Vietnam dilinin lirik tınısıyla dolduğum Vietnamlı Budist Barış Delegasyonuyla birlikte yaşamak-

taydım. Tay benim "resmi" Vietnamlı öğretmenimdi; daha önce yazdığı kitapların bazılarını cümle cümle yavaşça okumuştuk. Böylece Vietnam dilinde oldukça alışılmadık Budist terimleri kazanmıştım. Tay bana bu üç yıl içinde elbette bir lisandan çok daha fazlasını öğretmişti. Varlığı, insana kendi özüne dönmesi, farkındalığın bilincinde olması için sürekli nazik bir uyarı gibiydi.

Farkındalığın Mucizesi'ni çevirmeye oturduğumda geçmiş yıllarda kendi farkındalık uygulamalarımı besleyip büyüten olayları anımsadım. Bir keresinde harıl harıl yemek pişiriyordum ve etrafa saçılmış kap kacak ve malzemenin ortasına koyduğum bir kaşığı bulamadım. Orayı burayı ararken Tay mutfağa girdi ve gülümsedi. "Mobi neyi arıyor?" diye sordu. Tabii ben, "Kaşığı! Kaşığı arıyorum!" diye yanıtladım. Tay gene gülümseyerek "Hayır, Mobi Mobi'yi arıyor" diye yanıtladı.

Tay bana farkındalığı sağlamak için çeviriyi yavaşça ve istikrarla yapmamı önerdi. Günde yalnızca iki sayfa çevirdim. Akşamları Tay'la birlikte sözcükleri ve cümleleri değiştirerek ve düzelterek o sayfaların üzerinden geçtik. Diğer dostlar düzeltmeleri yaparak destek verdiler. Sözcükleri çevirirken yaşanan gerçek deneyimi tarif etmek zor, ama kalem ve kâğıda dokunma hissinin bilinci, bedenimin duruşu ve aldığım nefesin bilinci, Tay'ın her sözcüğü nasıl bir farkındalıkla yazdığını bütün açıklığıyla görmemi sağladı. Nefesime dikkat ettikçe Quang Biraderi ve Gençlik Sosyal Hizmet Okulu emekçilerini görebildim. Bunun ötesinde, farkındalıkla yazıldıkları ve gerçek insanlara sevgiyle yöneltildikleri için sözcüklerin her okur için aynı olan kişisel ve canlı bir dürüstlük taşıdığını görmeye başladım. Çeviriye devam ettikçe okulun emekçileri, genç Taylandlı Budistler ve dünyanın her tarafından pek çok başka dostlardan oluşan genişleyen bir topluluk gördüm.

Çeviri bittiğinde daktiloyla yazdık ve Tay, delegasyonun banyosunda bir köşeye sıkışmış minik bir ofset makinesinde yüz kopya bastı. Her kopyayı birçok ülkedeki dostların adresine göndermek delegasyon üyeleri için mutlu bir görevdi.

O günden beri, *Farkındalığın Mucizesi* bir göldeki dalgacıklar gibi uzaklara seyahat etti. Birkaç başka dile çevrilmiş, dünyada-

ki her kıtada basılmış veya dağıtılmıştı. Çevirmen olmanın mutluluklarından biri kitabı keşfetmiş pek çok insandan haber almış olmaktı. Bir keresinde bir kitapçıda, Sovyetler Birliği'ndeki arkadaşlarına kitabın bir kopyasını götürmüş olan bir öğrenciyi tanıyan birisine rastladım. Geçenlerde ise sınır dışı edilerek ülkesine gönderilmek tehlikesi içinde olan, vahşi ve anlamsız bulduğu bir savaşta çarpışmayı reddettiği için ölümle karşı karşıya kalan bir Iraklı öğrenciyle tanıştım; o ve annesi, her ikisi de *Farkındalığın Mucizesi*'ni okumuşlar, nefesin bilincinin uygulamasını yapıyorlardı. Bir de, Portekizce baskısından elde edilen gelirin Brezilya'daki fakir çocuklara yardım için kullanıldığını öğrenmiştim. Bu küçük kitabın yaşamlarına dokunmuş olduğu insanlar arasında mahkûmlar, sığınmacılar, sağlık çalışanları, eğitimciler ve sanatçılar var. Ben sık sık, *Farkındalığın Mucizesi*'nin kendisinin bir mucize, dünyada yaşamları birbirine bağlamaya devam eden bir araç olduğunu düşünürüm.

Amerikalı Budistler kitabın anlattığı Vietnam Budizm'inin ayırıcı niteliği olan Theravada ve Mahayana'nın doğal ve emsalsiz harmanından etkileniyorlardı. Budist yolu üzerine bir kitap olarak *Farkındalığın Mucizesi* özeldir, zira temel uygulamaya net ve basit vurgusu, her okuyucunun derhal kendi uygulamasına başlamasını sağlar. Ancak, kitaba olan ilgi Budistlerle sınırlı değildir. Kitap, çok farklı din geleneklerinden gelen insanlar arasında kendine sıcak bir yer edinmiştir. Sonuçta, insanın nefesi herhangi bir inanca bağlı değildir.

Bu kitaptan haz alanlar, büyük olasılıkla Thich Nhat Hanh'ın İngilizceye çevrilmiş olan diğer kitaplarını da ilginç bulacaklardır. Kısa öyküleri, romanları, makaleleri, Budizm üzerine tarihi anlaşmaları ve şiiri içeren Vietnamca kitapları düzinelerle ifade edilir. Bazı ilk kitaplarının İngilizcesi artık basılmıyorsa da çevirileri mevcut olan daha sonra yazdığı eserleri arasında *A Guide to Walking Meditation, Being Peace* ve *The Sun My Heart* vardır.

Vietnam'a geri dönmesi için çıkartılan müsaadeyi reddeden Thich Nhat Hanh, yılın çoğu zamanında Fransa'da kurulmasına yardım ettiği bir topluluk olan Plum Village'da yaşar. Orada, *Far-*

kındalığın Mucizesi'nin yıllar önce ilk olarak hitap ettiği aynı Quang Birader'in rehberliğinde, topluluğun üyeleri yüzlerce erik ağacının bakımıyla ilgilenirler. Meyvelerinin satışından elde ettikleri gelir Vietnam'daki aç çocuklara yardım için kullanılır. Buna ek olarak Plum Village her yaz mevsiminde dünyanın her yerinden gelerek bir ayı farkındalık ve meditasyonla geçirmek isteyen ziyaretçilere açıktır. Son yıllarda, Thich Nhat Hanh da Budist Barış Dostluğunun düzenlediği bir haftalık inzivalar için Amerika Birleşik Devletleri'ne ve Kanada'ya yıllık ziyaretler yaptı.

Farkındalığın Mucizesi'nin bu yeni yayımının baskısını yapacak uzak görüşlülüğe sahip olduğu için Beacon Press'e özel minnetlerimi sunmak isterim. Bu kitabın ulaştığı her yeni insan, kitabın Quang Biradere ve Gençlik Sosyal Hizmet Okulu'nun emekçilerine olduğu kadar kendisinin de şahsına hitap ettiğini umarım hissedecektir.

Mobi Ho
Ağustos 1987

Farkındalığın Mucizesi

Bir *Temel Öğreti*

Allen, oğlu Joey ile birlikte dün ziyaretime geldi. Joey ne de çabuk büyümüş! Yedi yaşında olmuş bile, Fransızcayı ve İngilizceyi su gibi konuşuyor. Hatta sokakta öğrendiği az biraz argoyu bile kullanıyor. Burada çocuk yetiştirmek bizim ülkemizdekinden çok farklı. Burada ebeveynler "çocuğun gelişmesi için özgürlüğün şart" olduğuna inanırlar. Konuştuğumuz iki saat zarfında Allen'ın sürekli Joey'e göz kulak olması gerekti. Joey oyun oynadı, cır cır konuştu ve sözümüzü keserek hakiki bir sohbeti olanaksız kıldı. Ona bazı resimli çocuk kitapları verdim, ancak onlara pek göz gezdirmeden bir kenara atıverdi. Sonra konuşmamızı bölmeye devam etti. Sürekli büyüklerin dikkatini istiyor.

Daha sonra Joey ceketini giyerek komşunun çocuklarıyla oynamak için dışarıya çıktı. Allen'e sordum, "Aile yaşamını kolay buluyor musun?" Allen doğrudan yanıtlamadı. Son birkaç haftadır, Ana'nın doğumundan beri hiç deliksiz uyuyamadığını söyledi. Sue onu gece uyandırıp, kendisi çok yorgun olduğu için, ondan Ana'nın nefes alıp almadığını kontrol etmesini istiyormuş. "Kalkıyorum, bebeğe bakıyorum, sonra geri gelip gene uykuya dalıyorum. Bazen bu tören gecede iki veya üç kez oluyor."

"Aile yaşamı bekarlıktan daha mı kolay?" diye sordum. Allen doğrudan yanıtlamadı. Ama ben anladım. Başka bir soru sordum: "Pek çok insan, eğer bir ailen olursa daha az yalnız ve daha çok güvende olursun diyor. Bu doğru mu?" Allen başını sallayarak onayladı ve yavaşça bir şeyler mırıldandı. Ama ben anladım.

Sonra Allen, "Çok daha fazla zamana sahip olmanın bir yolunu keşfettim. Geçmişte zamanımın sanki birkaç bölüme ayrılmış

olduğunu düşünürdüm. Bir bölümü Joey'e ayırırdım, diğer bir parçayı Sue'ya, başka bir parçayı Ana'ya yardım etmek üzere ve bir kısmını da ev işlerine. Geriye kalan zamanı kendi zamanım olarak düşünürdüm. Kendi zamanımda, okuyabilir, yazabilir, araştırma yapar ve yürüyüşlere çıkabilirdim.

"Ama zamanı artık parçalara bölmemeye çalışıyorum. Joey ve Sue ile geçirdiğim zamanı kendi zamanım olarak görüyorum. Joey'e ev ödevinde yardım ederken onun zamanını kendi zamanım olarak görmenin yollarını bulmaya çalışıyorum. Onun varlığını paylaşarak ve o süre içinde yaptığımız işe ilgi duymanın yollarını bularak mesela onunla derslerinin üzerinden geçiyorum. Ona ayrılan zaman benim kendi zamanım haline geliyor. Sue ile de öyle. En fevkalade şey de, şimdi kendime ayrılmış sınırsız zamanım var!"

Allen konuşurken gülümsedi. Şaşırdım. Allen'ın bunu kitap okuyarak öğrenmediğini biliyordum. Bu, günlük yaşamında kendi keşfettiği bir şeydi.

Bulaşıkları yıkamak için bulaşık yıkamak

Otuz yıl önce, henüz Tu Hieu pagodasında bir çırakken, bulaşıkları yıkamak pek de hoşuma giden bir görev değildi. İnziva Mevsiminde, tüm keşişler manastıra geri döndüklerinde, iki çırağın, bazen sayıları yüzü epey aşan keşişlere yemek pişirmesi ve bulaşıkları yıkaması gerekirdi. Sabun yoktu. Sadece kül, pirinç çeltiği ve hindistancevizi kabukları vardı, o kadar. Dağ gibi yığılı kaseleri temizlemek bayağı bir işti, hele suyun buz gibi olduğu kış aylarında. O zaman yıkamaya girişmeden önce bir büyük kazan su ısıtmak gerekirdi. Günümüzde, hepsini daha kabul edilebilir kılan sıvı sabun, özel ovalama bezleri, hatta çeşmeden akan sıcak suyu bile olan bir mutfakta buluyor insan kendini. Şimdi bulaşıkları yıkamaktan zevk almak daha kolay geliyor. Kim olsa hepsini hemencecik yıkayabilir, sonra oturup arkasından bir bardak çayın keyfini çıkartır. Çamaşırları yıkamak için çamaşır makinesi var, gerçi ben kendi eşyalarımı elde yıkıyorum, ama bulaşık makinesi de biraz fazla olur!

Bulaşıkları yıkarken insan sadece bulaşık yıkamalı, yani bulaşıkları yıkarken bulaşık yıkadığı gerçeğinin tamamen farkında ol-

malı. İlk bakışta bu biraz aptalca görülebilir; bu kadar basit bir şeye bu kadar önem vermek de niye? Ama mesele de tam burada işte. Orada durmuş o kaseleri yıkıyor olmam harikulade bir gerçek. Tamamen kendim oluyorum, nefesimi, varlığımın şuurunu ve düşüncelerimin ve hareketlerimin bilincini izliyorum. Dalgaların üzerinde orasından burasından tokat yiyen bir şişe gibi akılsızca rasgele savrulmam mümkün değil.

Ellerinizin arasındaki fincan

Amerika Birleşik Devletleri'nde Jim Forest adında yakın bir dostum var. Onunla sekiz yıl önce karşılaştığımda Katolik Barış Dostları ile birlikte çalışıyordu. Geçen kış Jim ziyaretime geldi. Ben genellikle akşam yemeğimizi bitirdikten sonra, oturup herkesle birlikte çay içmeden önce bulaşıkları yıkarım. Bir akşam Jim bana, "bulaşıkları yıkayabilir miyim?" diye sordu. "Tabii, ama eğer bulaşıkları yıkarsan onları nasıl yıkayacağını bilmen gerekir" dedim. "Hadi canım, bulaşığın nasıl yıkandığını bilmediğimi mi sanıyorsun?" diye karşılık verdi Jim. "Bulaşıkları yıkamanın iki yolu vardır. Birincisi, bulaşıkları temiz tabak bulunsun diye yıkamak, ikincisi, bulaşıkları, bulaşık yıkamış olmak için yıkamak" diye yanıtladım. Jim'in çok hoşuna gitti. "İkinci yolu seçerim, bulaşıkları, bulaşık yıkamak için yıkamayı" dedi. O andan itibaren Jim bulaşık yıkamayı öğrendi. "Sorumluluğu" bütün bir hafta boyunca ona devrettim.

Bulaşıkları yıkarken bizi bekleyen bir fincan çayı düşünürsek ve böylelikle bu iş bir baş belasıymışçasına bulaşıkları bir an önce ortadan kaldırmak için acele edersek, o zaman biz "bulaşıkları, bulaşık yıkamak için" yıkamıyoruz demektir. Dahası, bulaşıkları yıkadığımız zamanı yaşamıyoruz demektir. Aslında lavabonun önünde ayakta dururken yaşam mucizesini idrak etme yeteneğinden tümüyle yoksunuzdur. Bulaşıkları yıkayamazsak, büyük olasılıkla çayımızı da içemeyeceğiz demektir. Çayımızı içerken avuçlarımızın içindeki bir fincan çayın pek farkında olmadan sadece başka şeyler düşünüyor olacağız. Böylece geleceğin içine doğru çekiliriz ve yaşamın tek bir dakikasını bile gerçekten yaşayamayız.

Mandalina yemek

Yıllar önce Amerika Birleşik Devletleri'nde Jim ile ilk yolculuğumuzu yaparken, bir ağacın altında oturup bir mandalinayı paylaştığımızı anımsarım. Gelecekte neler yapacağımızı konuşmaya başladı. Ne zaman cazip veya esinleyici bir projeyi düşünsek, Jim buna kendini öyle bir kaptırırdı ki, şimdide ne yaptığını kelimenin tam anlamıyla unuturdu. Ağzına bir dilim mandalina attı. Daha onu çiğnemeye başlamadan önce ağzına atılmaya hazır bir dilimi daha vardı elinde. Mandalina yediğinin farkında değildi pek."Ağzına attığın mandalina dilimini yemelisin" demem yetmişti. Jim ne yaptığının farkına vararak şaşırdı.

Sanki hiç mandalina yemiyormuş gibiydi. Eğer bir şey yiyorduysa, gelecek planlarını "yiyordu."

Mandalinanın dilimleri vardır. Eğer tek bir dilimini yiyebilirseniz, büyük ihtimalle bütününü de yiyebilirsiniz. Ama tek bir dilimini bile yiyemezseniz, mandalinayı da yiyememiş olursunuz. Jim anladı. Elini yavaşça indirip halen ağzında olan o tek dilimin varlığına odaklandı. Bir başka dilime uzanıp almadan önce onu anlayışla çiğnedi.

Daha sonra Jim savaş karşıtı eylemler yüzünden hapse girdiğinde, hapishanenin dört duvarına dayanabilir mi, diye endişelenerek ona çok kısa bir mektup gönderdim: "Birlikteyken paylaştığımız mandalinayı anımsıyor musun? Senin orada olman tıpkı bir mandalinaya benziyor. Onu ye ve onunla bütünleş. Yarın artık orada olmayacaktır."

Temel Öğreti

Otuz yıldan fazla oldu; manastıra ilk geldiğimde keşişler bana Bao Son tapınağından Budist rahip Doc The tarafından yazılmış "Günlük Kullanım İçin Temel Öğreti" adında küçük bir kitap verdiler ve onu ezberlememi istediler. İnce bir kitaptı. Kırk sayfadan fazla olamazdı ama Doc The'nin herhangi bir işi yaparken zihnini uyanık tutmak için kullandığı bütün düşünceleri kapsıyordu. Sabah kalktığında ilk düşüncesi şuydu: "Henüz uyandım, umarım her insan büyük farkındalığa erişir ve tam bir durulukla görür." Ellerini

yıkarken kendini farkındalık konumuna getirmek için şu düşünceyi kullandı: "Ellerimi yıkarken, umarım her insan gerçeği karşılayacak temiz ellere sahip olur." Bu kitap tümüyle bu tür cümlelerden oluşur. Amaçları yeni başlayan uygulayıcıya kendi bilinçliliğini eline almakta yardım etmekti. Zen ustası Doc The, Farkındalığın Sutra'sında öğretilen şeyleri, biz acemilerin nispeten kolay bir yoldan uygulamasına yardım etti. Üzerinize giysinizi giydiğiniz, ellerinizi yıkadığınız, banyoya gittiğiniz, şiltenizi katladığınız, kovalarla su taşıdığınız veya dişlerinizi fırçaladığınız her zamanda, bilinçliliğinizi elden bırakmamak için bu kitaptaki düşüncelerden birini kullanabilirdiniz. Farkındalığın Sutra'sı*, "Yürürken uygulayıcı yürüdüğünün bilincinde olmalıdır. Otururken, uygulayıcı oturduğunun bilincinde olmalıdır. Uzanmışken, uygulayıcı uzandığının bilincinde olmalıdır... İnsanın vücudu hangi pozisyonda olursa olsun, uygulayıcı o durumun bilincinde olmalıdır. Bu şekilde uygulayarak, uygulayıcı, vücudunun doğrudan ve sürekli farkındalığını yaşar..." Ancak, insanın vücudunun pozisyonuna ilişkin farkındalığı yeterli değildir. Her nefesin, her hareketin, her düşüncenin ve duygunun, kendimizle ilişkisi olan her şeyin bilincinde olmalıyız.

Peki, Sutra'nın talimatının amacı nedir? Böylesi bir farkındalığın alıştırmasını yapacak zamanı nereden bulacağız? Eğer bütün günü farkındalık alıştırması yaparak geçirirseniz değişmek için ve alternatif bir toplumu kurmak için yapılması gereken işlere gerekli zaman nasıl bulunacak? Allen, çalışmayı, Joey'in dersini öğrenmeyi, Ana'nın bezlerini çamaşırhaneye götürmeyi ve aynı zamanda farkındalık alıştırması yapmayı nasıl başarıyor?

---

* Buda, Sutra'larda genellikle yoğunlaşmaya ulaşmak için insanın nefesini kullanması gerektiğini öğretir. Farkındalığı sağlamak için nefesinizi kullanmanız konusunu anlatan Sutra, Anapanasati Sutradır. Bu Sutra üçüncü yüzyılın başlarında Khuong Tang Hoi adında Orta Asya kökenli Vietnamlı bir Zen ustası tarafından çevrildi ve yorumlandı. Anapana nefes demektir, sati farkındalık anlamına gelir. Tanh Hoi bunu "Aklı Korumak" olarak tercüme etti. Anapanasati Sutra denen, farkındalığı sağlamak için insanın nefesini kullanması hakkındaki sutradır. Farkındalığı Sağlamak için Nefes üzerine Sutra, Majhima Nikaya sutralar topluluğundaki 118'inci Sutra'dır ve insanın nefesini kullanmasının on altı yöntemini öğretir.

İki

Mucize, Yeryüzünde Yürümektir

Allen, Joey'in ve Sue'nun zamanını kendi zamanı olarak düşünmeye başladığından beri "sınırsız zamanı" olduğunu söyledi. Ama belki de sadece prensipte bu zamana sahiptir. Zira Joey ile ev ödevinin üzerinden geçerken, Joey'in zamanının kendi zamanı olduğunu düşünmeyi unuttuğu anlar vardır şüphesiz, bu yüzden de Allen o zamanı kaybedebilir. Allen zamanın çabucak geçmesini umut edebilir, ya da o zamanın boşa harcandığını düşünerek sabırsızlığı artabilir, çünkü o kendi zamanı değildir. O halde, eğer gerçekten "sınırsız zaman" istiyorsa, Joey ile ders çalıştığı zaman süresince "bu benim zamanım" idrakini canlı tutması gerekecektir. Ama böyle zamanlarda insanın aklı ister istemez başka düşüncelerle çelinir ve eğer bilinçliliğini gerçekten canlı tutmak (şimdiden sonra kişinin şimdiki gerçekliğe olan bilinçliliğini canlı tutmasından söz etmek için "farkındalık" terimini kullanacağım) istiyorsa insan şimdi hemen, günlük yaşamında uygulamaya geçmelidir, sadece meditasyon seanslarında değil.

Bir köye giden patikada tek başınıza yürürken farkındalığı uygulayabilirsiniz. Yer yer yeşil çimenlerle çevrelenmiş toprak bir patika boyunca yürürken eğer farkındalığı uygularsanız köye giden o yolu, o patikayı yaşayacaksınızdır. Şu tek düşünce-

yi canlı tutarak alıştırma yaparsınız: "Köye giden yol boyunca yürüyorum." Hava güneşli de olsa yağmurlu da, patika kuru da olsa ıslak da, o tek düşünceyi aklınızdan çıkarmazsınız, ama bir makine gibi tekrar tekrar yineleyerek değil. Mekanik düşünmek farkındalığın tam tersidir. Köye giden patikada yürürken gerçekten farkındalıkla doluysak, o zaman attığımız her adımı sonsuz bir mucize olarak düşüneceğiz ve gerçekliğin dünyasına girebilmemiz için sevinç, yüreklerimizde bir çiçek gibi açacak.

Her iki tarafında çeltik bitkilerinin ve vahşi otların olduğu kırsalın patikalarında, ayağımı toprağa farkındalıkla basarak, harikulade toprak üzerinde yürüdüğümü bilerek yürümeyi severim. Böyle anlarda var oluş mucizevi ve gizemli bir gerçekliktir. İnsanlar genellikle su üzerinde veya havada yürümeyi mucize olarak görürler. Ama bence gerçek mucize suda ya da havada yürümek değil, toprakta yürümektir. Her gün idrak dahi etmediğimiz bir mucizenin içindeyiz: Mavi bir gökyüzü, beyaz bulutlar, yeşil yapraklar, bir çocuğun meraklı gözleri, kendi gözlerimiz. Hepsi birer mucizedir.

Oturmak

Zen ustası Doc The, meditasyonda kişinin dimdik oturmasını ve "Burada oturmak Bodhi noktasında oturmak gibidir" düşüncesini doğurmasını söyler. Bodhi noktası Buda'nın Aydınlanmaya ulaştığında oturduğu yerdir. Eğer herhangi bir kişi Buda haline gelebilirse ve Budalar aydınlanmaya ulaşmış olan o çok sayıda insansa, o zaman çoğu benim şimdi oturduğum noktada oturmuşlardır. Bir Buda'yla aynı noktada oturmak mutluluğa yol açar, farkındalık içinde oturmak ise Buda haline gelmiş olmak demektir. Şair Nguyen Cong Tru, belirli bir noktaya oturduğunda aynı şeyi yaşadı ve çağlar önce diğerlerinin aynı noktaya nasıl oturmuş olduklarını ve gelecek çağlarda başkalarının da oraya nasıl oturacaklarını aniden gördü:

Bugün oturduğum o aynı noktada
Oturmaya, başkaları geldi geçmiş çağlarda.
Bin yıl sonra, gene başkaları gelecek
Ozan kim ve dinleyen kim?

O nokta ve şairin orada geçirdiği dakikalar, öncesiz ve sonrasız gerçekliğe bir bağlantı haline geldi.

Ancak aktif, ilgili insanların yeşil çimenli patikalar boyunca yürüyerek ve ağaçların altında oturarak boşa harcayacak zamanları yoktur. İnsan projeler hazırlamalı, komşularla görüşmeli, bin bir tane zorluğu çözmeye çalışmalıdır; yapacak zor işler vardır. İnsan her an dikkatini işe vererek, tetikte, meseleleri yetkin ve akıllıca ele almaya hazır olarak her türlü meşakkatle uğraşmalıdır.

O zaman da şöyle sorabilirsiniz: Peki farkındalığı nasıl uygulayacağız?

Benim yanıtım: Dikkatinizi işe odaklamayı sürdürün, tetikte olun ve ortaya çıkabilecek herhangi bir durumu yetkin ve akıllıca ele almaya hazır olun; işte farkındalık budur. Farkındalığın, insanın bütün dikkatini işine vermesi, tetikte olması ve en iyi yargı gücünü kullanmasından farklı bir şey olması için hiçbir neden yoktur. Ortaya çıkan mesele her ne ise, insan iyi sonuç almak istiyorsa onu düşündüğü, çözümlediği ve ele aldığı sırada huzurlu bir yüreğin ve öz denetimin olması şarttır. Bunu herkes anlayabilir. Kendimizi denetleyemeden, sabırsızlığımızın ve öfkemizin araya girmesine izin verirsek, işimizin artık hiçbir değeri kalmaz.

Farkındalık kendimizi ustalaştırmamızı ve düzeltmemizi sağlayan bir mucizedir. Şunu düşünün örneğin: Bedenini birçok parçaya bölen bir sihirbaz sonra mucizevi bir güçle, vücudunun her parçasını yeniden bütünleştiren bir feryat kopartır. Farkındalık buna benzer, dağılmış aklımızı ani bir aydınlanmayla geri çağırarak yaşamın her anını yaşamamız için onu yeniden bütünlüğe kavuşturan bir mucizedir.

Nefese sahip çıkmak

O halde farkındalık aynı anda hem araç, hem amaçtır, tohum ve meyvedir. Farkındalığı yoğunluğu çoğaltmak için uyguladığımızda, farkındalık bir tohumdur. Ama farkındalığın kendisi bilincin yaşamıdır: Farkındalığın var olması yaşamın var olması anlamına gelir ve bu yüzden farkındalık aynı zamanda meyvedir de. Farkındalık bizi unutkanlıktan ve dağılmaktan kurtarır ve yaşamın her anını dolu dolu yaşamamızı olası kılar. Farkındalık, yaşamamızı sağlar.

Farkındalığı sağlamak için nasıl nefes alındığını bilmeniz gerekir, zira nefes almak dağılmayı önleyebilen doğal ve müthiş etkili bir araçtır. Nefes, yaşamı bilinçliliğe bağlayan, bedeninizle düşüncelerinizi birleştiren bir köprüdür. Aklınız ne zaman darmadağın hale gelirse aklınızı yeniden denetlemenin bir aracı olarak nefesi kullanın.

Derin bir nefes aldığınız gerçeğinin bilinci içinde, hafifçe epey uzun bir nefes alın. Şimdi ciğerlerinizdeki bütün nefesi, nefes verme süresinin tümünde bilinçli kalarak, dışarı verin. Farkındalığın Sutra'sı nefese hakim olma yöntemini şu şekilde öğretir: "Nefes aldığınızın ve nefes verdiğinizin her zaman farkında olun. Uzun bir nefes aldığınızda bilirsiniz ki, "Uzun bir nefes alıyorum." Uzun bir nefes verdiğinizde bilirsiniz ki, "Uzun bir nefes veriyorum." Kısa bir nefes aldığınızda bilirsiniz ki, "Kısa bir nefes alıyorum." Kısa bir nefes verdiğinizde bilirsiniz ki, "Kısa bir nefes veriyorum."

"Tam bir nefes bedeni yaşayarak nefes alacağım" ve böylelikle kendinizi eğitirsiniz. "Tam bir nefes bedeni yaşayarak nefes vereceğim", böylelikle kendinizi eğitirsiniz. "Nefes bedenin hareketini sakinleştirerek nefes alacağım", böylelikle kendinizi eğitirsiniz. "Nefes bedenin hareketini sakinleştirerek nefes vereceğim", böylelikle kendinizi eğitirsiniz.

Bir Budist manastırında herkes, aklın dağılmasına engel olmak ve yoğunlaşma gücünü geliştirmek için nefesini kullanmayı öğrenir. Yoğunlaşma gücü, farkındalığın uygulanmasından

gelen güçtür. Bir insanın Büyük Uyanışa ulaşmasına yardımcı olabilen yoğunlaşmadır. Bir emekçi kendi nefesine sahip çıktığında zaten uyanmıştır. Farkındalığı uzun zaman devam ettirmek için nefesimize dikkat etmeyi sürdürmeliyiz.

***

Buraya sonbahar geldi, birer birer düşen altın yapraklar gerçekten güzel. Ormanda on dakikalık bir yürüyüş yaparak, nefesimi izleyerek ve farkındalığı sağlayarak kendimi tazelenmiş ve yenilenmiş hissederim. Bu şekilde her yaprakla gerçekten birlik içinde olabilirim.

Kırda bir patikada tek başına yürürken farkındalığı sağlamak tabii ki daha kolaydır. Yanınızda konuşmayan, ama nefesini izleyen bir arkadaşınız varsa, o zaman farkındalığı sağlamaya hiç zorlanmadan devam edebilirsiniz. Ancak, yanınızdaki arkadaşınız konuşmaya başlarsa, bu biraz zor olur.

Eğer zihninizde "Keşke şu adam konuşmayı bıraksa da ben de yoğunlaşabilsem" diye düşünürseniz, farkındalığınızı zaten kaybetmişsiniz demektir. Ama onun yerine şöyle düşünürseniz, "Eğer konuşmak isterse onu yanıtlarım, ama farkındalığımı sürdüreceğim, bu patikada birlikte yürüdüğümüzün bilincinde olarak, ne söylediğimizin bilincinde olarak nefesime dikkat etmeye de devam edebilirim."

Kendinizde bu düşünceyi oluşturabilirseniz, farkındalığınıza devam ediyor olacaksınız. Böyle durumlarda uygulamak, tek başınıza olduğunuzdan daha zordur, ama her şeye rağmen uygulamaya devam ederseniz çok daha büyük bir yoğunlaşma sağlama yeteneğini geliştireceksiniz. Bir Vietnam halk şarkısının bir dizesi şöyle söyler: "İçlerinden en zoru Yolu evde uygulamaktır, ikincisi kalabalıkta ve üçüncüsü de pagodada." Farkındalık sadece hareketli ve zahmetli durumlarda gerçekten bir güçlük haline gelir!

İnsanın nefesini sayması ve nefesini izlemesi

Vietnamlı olmayanlar için yakın zamanda başlattığım meditasyon seanslarında genellikle kendi denemiş olduğum, oldukça basit olan çeşitli yöntemler öneririm. Yeni başlayanlara "Nefesin uzunluğunu izlemek" yöntemini öneririm. Öğrenci sırtüstü yere uzanır. Sonra birkaç basit noktayı göstermek için bütün katılımcıları onun etrafında toplanmaya davet ederim:

1) Her ne kadar nefes almak ve nefes vermek akciğerlerin işiyse ve göğüs bölgesinde meydana gelse de, mide bölgesinin de bir rolü vardır. Mide, akciğerlerin dolmasıyla birlikte şişer. Nefesin en başında mide dışarıya doğru itilmeye başlar. Ama nefesin yaklaşık üçte ikisini aldıktan sonra, midenin şişkinliği gene aşağıya inmeye başlar.

2) Neden mi? Göğüs boşluğunuzla mideniz arasında bir kas dokusu vardır, diyafram. Doğru nefes aldığınızda hava önce akciğerlerin alt bölümlerini doldurur, üst akciğerler havayla dolmadan önce diyafram mideyi aşağıya doğru bastırarak midenin şişmesine yol açar. Üst akciğerlerinizi havayla doldurduğunuzda göğüs dışarı doğru itilerek midenin gene inmesine neden olur.

3) Eski zamanlarda insanların, nefesin göbekten başlayarak burun deliklerinde sona erdiğini söylemeleri bu yüzdendir.

Yeni başlayanlar için, nefes alıştırması yapmak üzere yere uzanmak çok faydalıdır. Önemli olan çok fazla zorlanmaktan korunmaktır. Çok fazla zorlanma akciğerler için tehlikeli olabilir, özellikle de akciğerler yıllardır yanlış nefes almak yüzünden zayıf düşmüşlerse. Başlangıçta uygulayıcı ince bir şiltenin veya battaniyenin üzerine, iki kolu serbestçe iki yanında, sırtüstü uzanmalıdır. Başınızı bir yastıkla yükseltmeyin. Dikkatinizi nefes verişinize odaklayın ve nefesin uzunluğuna bakın. İçinizden yavaşça sayarak nefesinizi ölçün: 1, 2, 3... Belki 5. Şimdi nefes vermeyi bir sayı kadar (ya da 2) uzatın, böylece nefes vermenin

uzunluğu 6 veya 7 olsun. 1'den 5'e kadar sayarak nefes verin. 5'e geldiğinizde, önceden olduğu gibi, hemen nefes almak yerine, nefes vermeyi 6 veya 7'ye kadar uzatmayı deneyin. Bu şekilde ciğerlerinizi daha fazla hava alabilecek şekilde iyice boşaltmış olacaksınız. Nefes vermeyi bitirdiğinizde, bir an durarak ciğerlerinizin taze havayı kendiliğinden içlerine çekmelerine izin verin. Bırakın herhangi bir çaba göstermeden alabildikleri kadar havayı içlerine alsınlar. Nefes almak nefes vermekten normal olarak daha "kısa" olacaktır. Her ikisinin de uzunluğunu ölçmek için aklınızdan düzenli olarak devamlı surette sayın. Bu şekilde birkaç hafta boyunca, uzanıp yatarken bütün nefes alışlarınızın ve nefes verişlerinizin farkında olmayı sürdürerek alıştırma yapın. (Yüksek tik-takları olan bir saatiniz varsa, nefes alışlarınızı ve nefes verişlerinizi takip etmek için onu kullanabilirsiniz.)Yürürken, otururken, ayakta ve özellikle dışarıda olduğunuzda nefesinizi ölçmeye devam edin. Yürürken nefesinizi ölçmek için belki adımlarınızı kullanabilirsiniz. Bir ay kadar sonra, nefes alışınızla nefes verişinizin uzunluğu arasındaki fark, ikisi de eşit ölçüde olana kadar kademeli olarak eşitlenerek azalacaktır. Eğer nefes verişinizin uzunluğu 6 ise, nefes alışınızınki de 6 olacaktır.

Alıştırma yaparken kendinizi yorgun hissederseniz hemen durun. Gerçi yorgun hissetmeseniz dahi uzun, eşit nefesleri çalışmayı fazla uzatmayın. 10 ila 20 nefes arası yeterlidir. En küçük bir yorgunluk hissettiğiniz anda nefes alışınızı normale döndürün. Yorgunluk, vücudumuzun mükemmel bir mekanizmasıdır ve kişinin dinlenmesi mi yoksa devam mı etmesi gerektiğinin en iyi yol göstericisidir. Nefesinizi ölçebilmek için sayı sayabilir, ya da sevdiğiniz ritmik bir deyişi kullanabilirsiniz. (Eğer nefesinizin uzunluğu 6 ise, sayı yerine belki "Kal-bim-de hu-zur-var" cümlesini kullanabilirsiniz. Uzunluk 7 ise belki "Ye-şil top-rak-ta yü-rü" cümlesini kullanırsınız. Bir Budist belki "Bu-da-ya sı-ğı-nı-rım" der. Bir Hıristiyan için bu, "Cen-net-te-ki ba-ba-mız" olabilir. Yürürken her adım bir heceye karşılık gelmelidir.

Sessiz nefes almak

Nefesiniz hafif, eşit ve kumun içinden akan incecik bir su dereciği gibi olmalıdır. Nefesiniz o kadar sessiz olmalıdır ki yanınızda oturan birisi onu duyamamalıdır. Nefesiniz bir nehir gibi ya da suyu geçen bir suyılanı kadar zarif akmalı, inişli çıkışlı sıradağlar ya da bir atın dörtnala koşması gibi olmamalıdır. Nefesimize egemen olmak, bedenlerimizin ve akıllarımızın kontrolünün bizde olması demektir. Kendimizi her dağılmış bulduğumuzda ve kendi kontrolümüzü farklı yollardan ele almanın zorluğunu anladığımızda, nefesi izleme yöntemi her zaman mutlaka kullanılmalıdır.

Meditasyon yapmaya oturduğunuz anda nefesinizi izlemeye başlayın. İlk önce normal nefes alın, gitgide nefesinizi yavaşlatın, ta ki nefesiniz sessiz, eşit ve epey uzun olana kadar. Oturduğunuz andan başlayarak, nefesiniz derin ve sessiz bir hal alana kadar içinizde olan her şeyin bilincinde olun.

Budist Farkındalığın Sutra'sının dediği gibi: "Uzun bir nefes alırken, bilirsiniz ki "Uzun bir nefes alıyorum." Uzun bir nefes verirken uygulayıcı bilir ki, "Uzun bir nefes veriyorum." Kısa bir nefes alırken, bilirsiniz ki, "Kısa bir nefes alıyorum." Kısa bir nefes verirken, bilirsiniz ki, "Kısa bir nefes veriyorum." "Tam bir nefes bedeni yaşayarak, nefes alacağım", böylelikle kendinizi eğitirsiniz. "Tam bir nefes bedeni yaşayarak, nefes vereceğim" böylelikle kendinizi eğitirsiniz. "Bu nefes bedenin hareketlerini sakinleştirerek nefes alacağım" böylelikle kendinizi eğitirsiniz. "Bu nefes bedenin hareketini sakinleştirerek, nefes vereceğim" böylelikle kendinizi eğitirsiniz.

Yaklaşık 10 ila 20 seferden sonra düşünceleriniz, en ufak bir kıpırtının olmadığı bir göl gibi sükunet bulacaktır.

Nefesinizi saymak

Nefesinizi sakin ve düzenli hale getirmeye nefesi izleme yöntemi denir. İlk önceleri bu size zor gibi görünürse, onun yerine nefesinizi sayma yöntemini koyabilirsiniz. Nefes alırken

zihninizden 1 diye sayın, nefes verirken 1 diye sayın. Nefes alın, 2'ye kadar sayın. Nefes verin, 2'ye kadar sayın. 10'a kadar devam edin ve sonra tekrar 1'e dönün. Bu sayma yöntemi farkındalığınızı nefesinize bağlayan bir ip gibidir. Bu alıştırma nefesin daima bilincinde olma sürecinizin başlangıç noktasıdır. Ne var ki farkındalık olmazsa saymayı çabucak kaybedersiniz. Saymayı kaybettiğinizde hemen 1'e geri dönüp saymayı doğru yapana kadar denemeye devam edin. Bir kez dikkatinizi sayılara doğru odakladığınızda artık sayma yöntemini terk edebilir ve sadece nefesin kendisine yoğunlaşmaya başlayabilirsiniz.

Üzgün olduğunuz veya dağıldığınız ve farkındalığı uygulamanın sizin için zor olduğu anlarda nefesinize geri dönün: Nefesinizi denetim altında tutmak zaten başlı başına farkındalığın kendisidir. Nefesiniz bilinçliliğinizi denetlemenin mükemmel bir yöntemidir. Bir dini cemaatin kurallarında belirttiği gibi, "İnsan kendini zihin dağınıklığı içinde veya çevresinde kaybetmemelidir. Beden ve zihin kontrolünü yeniden elde etmek, farkındalığı uygulamak ve yoğunlaşmayı ve bilgeliği geliştirmek için nefes almayı öğrenin."

Her hareket bir ayindir

Üzerine çıkıp bakınca göz alabildiğine uzakları görebildiğimiz çok yüksek bir duvar olduğunu farz edelim ama üzerine tırmanmak için, tepesinden her iki tarafa da sarkan incecik bir iplik dışında belirgin bir araç yok. Akıllı bir insan ipliğin bir ucuna daha kalın bir ip bağlayacak, duvarın arkasına geçip kalın ip diğer tarafa gelene kadar ipliği çekecektir. Sonra ipin ucuna kuvvetli bir halat bağlayacak ve halatı çekecektir. Halat bir tarafta yere kadar indikten ve diğer tarafta da bir noktaya iyice sabitlendikten sonra duvara kolayca tırmanılabilir.

Nefesimiz narin bir parça iplik gibidir. Ancak onu kullanmayı öğrendiğinizde, aksi halde ümitsiz olduğu düşünülen durumlarla başa çıkmakta bize yardımcı olan mükemmel bir araç haline gelebilir. Nefesimiz, vücudumuzdan zihnimize uzanan bir köprüdür, vücudumuzu ve zihnimizi bağdaştıran ve bedenin ve aklın

bir olmasını olanaklı kılan bir unsurdur. Nefes hem vücut hem de zihinle hizalanır ve bir tek o, her ikisini de aydınlatarak ve huzur ve sükûnet vererek bir araya getirebilir.

Birçok kişi ve kitap doğru nefes almakla sonuçlanan muazzam faydaları tartışır. Doğru nefes almasını bilen bir insanın sonsuz bir yaşama gücü geliştirdiğini belirtirler: Nefes ciğerleri geliştirir, kanı kuvvetlendirir ve vücuttaki her organı yeniden canlandırır. Doğru nefes almanın yiyecekten bile daha önemli olduğunu söylerler. Ve bütün bu ifadeler doğrudur.

Yıllar önceydi, çok hastalanmıştım. Birkaç yıl boyunca aldığım ilaçlardan ve gördüğüm tıbbi tedaviden sonra durumumda bir iyileşme olmamıştı. O zaman nefes alma yöntemine geri döndüm ve şükürler olsun ki kendimi iyileştirebildim.

Nefes bir araçtır. Nefesin kendisi farkındalıktır. Nefesin bir araç olarak kullanılması insanın muazzam faydalar sağlamasına yardımcı olabilir, ama bunların kendi içlerinde birer sonuç olduğu düşünülmemelidir. Bu faydalar farkındalığı gerçekleştirmenin sadece yan ürünleridir.

Vietnamlı olmayanlardan oluşan küçük meditasyon sınıfımda çok sayıda genç insan var. Onlara, her biri günde bir saat meditasyon yapabilirse bunun iyi olduğunu, ama hiçbir şekilde yeterli olmadığını söyledim. Meditasyonu yürürken, ayakta dururken, uzanırken ve çalışırken, ellerinizi yıkarken, bulaşıkları yıkarken, yeri süpürürken, çay içerken, dostlarla konuşurken ya da yaptığınız her işte uygulamanız gerekir: "Bulaşıkları yıkarken daha sonra içeceğiniz çayı düşünüyor olabilirsiniz ve oturup çay içmek için bulaşıkları bir an önce ortadan kaldırmaya çalışırsınız. Ancak bu, bulaşıkları yıkarken yaşamıyorsunuz anlamına gelir. Siz bulaşıkları yıkarken, bulaşık yıkamak yaşamınızdaki en önemli şey olmalıdır. Tıpkı, çayınızı içerken, çay içmenin yaşamınızdaki en önemli şey olması gerektiği gibi. Eğer tuvaleti kullanıyorsanız, bırakın o yaşamınızdaki en önemli şey olsun." Ve böylece sürer gider. Odun kırmak meditasyondur. Su taşımak meditasyondur. Günün yirmi dört saati dikkatle düşünün, sadece belki bir saat

ayırdığınız biçimsel meditasyon sırasında veya kitap okurken ve dua ederken değil. Her hareket farkındalık içinde yapılmalıdır. Her hareket bir ayin, bir törendir. Bir fincan çayınızı ağzınıza götürmek bir ayindir. "Ayin" sözcüğü çok mu ciddi geldi? Bu sözcüğü bilincin yaşam ve ölüm meselesinin farkına varmanız için sizi sarsmak üzere kullanıyorum.

Üç

Farkındalıkla Dolu Bir Gün

İnsan her gün ve her saat farkındalığı uygulamalıdır. Bunu söylemek kolay, ama uygulamak kolay değil. İşte bu yüzden meditasyon seanslarına gelenlere, herkesin haftanın bir gününü farkındalığı uygulamaya ayırmak için gayret göstermesini öneririm. Tabii prensipte her gün sizin gününüz, her saat de sizin saatiniz olmalı. Ancak gerçek şu ki çok azımız o noktaya ulaşmışızdır. Ailemizin, işyerimizin ve toplumun bütün zamanımızı çaldığı izlenimini taşırız. Bu yüzden herkesi, haftanın bir gününü kenara ayırmaya teşvik ederim. Örneğin, cumartesilerini.

Eğer o gün cumartesiyse, o zaman cumartesi tümüyle sizin olmalıdır, yani tamamen sizin egemen olduğunuz bir gün. O zaman cumartesi sizi farkındalığı uygulama alışkanlığına çeken bir araç olacaktır. Barış veya hizmet topluluğundaki her emekçi, işi ne kadar acil olursa olsun, böyle bir güne hak kazanır, zira o olmadan endişe ve hareket dolu bir yaşamda kendimizi çabucak kaybedeceğiz ve sorumluluklarımız giderek daha da faydasız hale gelecektir. Seçilen gün hangisi olursa olsun, o gün farkındalık günü olarak düşünülebilir. Bir farkındalık günü tespit ederken, uyandığınız anda o günün farkındalık gününüz olduğunu kendinize anımsatacak bir yol bulun. Tavana veya duvara belki üzerinde "farkındalık" yazan bir kâğıt veya bir çam dalı asabilirsiniz; gözünüzü açtığınızda size bugünün farkındalık gününüz olduğunu anlatacak göz önünde bir şey. Bugün sizin gününüz. Bunu anımsayarak belki tamamen farkında olduğunuzu onaylayan, o mükemmel farkındalığı besleyen bir gülümseme hissedebilirsiniz.

Henüz yatakta uzanırken yavaşça nefesinizi izlemeye başlayın. Yavaş, uzun ve bilinçli nefesler. Sonra her hareketinizle farkında-

lığı besleyerek (her zamanki gibi bir anda fırlamak yerine) yavaşça yataktan kalkın. Kalktıktan sonra dişlerinizi fırçalayın, bütün sabah etkinliklerinizi sakin ve rahatlatıcı bir şekilde, her hareketi farkındalık içinde yaparak yerine getirin. Nefesinizi izleyin, denetleyin ve düşüncelerinizin dağılmasına izin vermeyin. Her hareket sükunet içinde yapılmalıdır. Adımlarınızı sessiz ve uzun nefeslerle ölçün. Yüzünüzden gülümsemeyi eksik etmeyin.

En az yarım saati banyo almak için kullanın. Yavaşça ve idrak içinde banyo alın, böylece işiniz bittiğinde hafiflediğinizi ve tazelendiğinizi hissedersiniz. Daha sonra belki bulaşık yıkamak, masaların tozunu almak ve silmek, mutfağın zeminini ovmak ve raflardaki kitapları düzenlemek gibi ev işleri yapabilirsiniz. Yapılan işler her ne ise, onları yavaşça ve kolaylıkla, farkındalık içinde yapın. Hiçbir işi başınızdan savmak için yapmayın. Her işi bütün dikkatinizi vererek ve rahatlatıcı bir şekilde yapmak azminde olun. Zevk alın ve işinizle bütünleşin. Bu olmadan farkındalık gününün hiçbir değeri olmayacaktır. Eğer farkındalık içinde yapılırsa, herhangi bir işin başa dert olduğu duygusu kısa sürede yok olacaktır. Zen Ustaları örneğini alalım. Hangi işin veya hareketin sorumluluğunu alırlarsa o işi yavaşça, dengeli bir şekilde ve istekle yaparlar.

Uygulamaya henüz başlayanlar için, gün boyunca sessizliğin ruhunu korumak en iyisidir. Bu, farkındalık gününde hiç konuşmayacaksınız anlamına gelmez. Konuşabilirsiniz, hatta şarkı bile söyleyebilirsiniz, ancak eğer konuşur ya da şarkı söylerseniz, bunu ne konuştuğunuzun ve ne söylediğinizin tamamen farkında olarak yapmalı, konuşmayı ve şarkı söylemeyi en az düzeyde tutmalısınız. Doğal olarak şarkı söylerken aynı anda farkındalığı da uygulamak olanaklıdır, ama sadece insan şarkı söylediğinin ve neyi söylediğinin bilincinde olduğu sürece. Ancak bilin ki eğer meditasyon gücünüz henüz zayıfsa, şarkı söylerken veya konuşurken farkındalıktan ayrılmak çok daha kolaydır.

Öğle saatinde kendinize yemek hazırlayın. Yemeği pişirmeyi ve bulaşıkları yıkamayı farkındalık içinde yapın. Sabahleyin, temizliğinizi yaptıktan ve eve çeki düzen verdikten sonra ve akşamüzeri bahçede çalıştıktan veya bulutların toplanmasını

izledikten ya da çiçek topladıktan sonra farkındalık içinde oturup bir demlik çay hazırlayın. Bunu yapmak için kendinize uzunca bir zaman verin. Çayınızı yavaşça ve saygıyla, o sanki dünyanın etrafında döndüğü eksenmiş gibi için; yavaşça, dengeli, geleceğe doğru koşmadan. Gerçek anı yaşayın. Yalnızca bu gerçek an yaşamdır. Geleceğe takılmayın. Yapacağınız şeyler için endişelenmeyin. Hiçbir şeyi yapmak için yerinizden kalkmayı veya gitmeyi düşünmeyin. "Ayrılmayı" düşünmeyin.

Bir çalıda sessizce oturan gonca ol
Bir gülüş ol, mükemmel var oluşun parçası
Burada ayakta dur. Ayrılmaya hiç gerek yok.
Bu yurt çocukluğumuzun yurdu kadar güzel
Lütfen ona zarar verme ve şarkıya devam et...
("Altın Hardal Çiçekleri Tarlasında Uçan Kelebek")

Akşam olunca kitap okuyabilir, ondan pasajlar aktarabilir, arkadaşlarınıza mektuplar yazabilir veya hafta içinde olağan görevleriniz dışında yapmaktan zevk aldığınız herhangi başka bir şeyi yapabilirsiniz. Ancak, neyi yaparsanız yapın, farkındalık içinde yapın. Akşam yemeğinde çok az yiyin. Daha sonra saat on ya da on bir civarı, meditasyona otururken, boş bir mideyle daha rahat oturabileceksiniz. Sonra gecenin taze havasında yavaş tempolu bir yürüyüş yapabilirsiniz, nefesinizi farkındalıkla izleyerek ve nefesinizin uzunluğunu adımlarınızla ölçerek. Nihayet, odanıza dönüp farkındalık içinde uyuyun.

Her emekçiye bir farkındalık günü olanağı vermenin yolunu bir şekilde bulmalıyız. Böyle bir gün çok önemlidir. O günün haftanın diğer günleri üzerindeki etkisi ölçülesi değildir. On yıl önce, böyle bir farkındalık günü sayesinde, Chu Van ve Tiep Hien Tarikatındaki diğer kız ve erkek kardeşlerimiz birçok zor zamanda kendilerini yönlendirebildiler. Sadece üç ay haftada bir gün böyle bir farkındalık gününü izledikten sonra, yaşamınızda önemli bir değişiklik göreceğinizi biliyorum. Farkındalık günü haftanın diğer günlerine de sirayet etmeye başlayarak sonunda haftanın yedi gününü de farkındalıkla yaşamanıza yol açacaktır. Farkındalık gününün önemi konusunda benimle fikir birliği içinde olduğunuzdan eminim!

Dört Çakıl Taşı

Neden meditasyon yapmalısınız? İlk önce, her birimizin tam dinlenmeyi gerçekleştirmemiz gerektiği için. Gece uykusu bile tam bir dinlenme sağlamaz. Kıvrılıp dönerek, yüz kasları gerginken, devamlı rüya görerek dinlenmek zor! Uzansanız bile, hâlâ rahatsızlıkla kıvrılıp dönerek dinlenmek de olmaz! Kol ve bacaklarınız düz ama kasılmadan, sırtüstü uzanmak, başınızın altında yastık olmaksızın nefes alıp vermek ve bütün kasları gevşetmek; bu doğru duruştur ancak bu pozisyonda uykuya dalmak da daha kolay olur. Uzanmış halde, otururken olduğu kadar uzun meditasyon yapamazsınız. Bir oturma pozisyonda, tam dinlenmek ve karşılığında bilincinizi rahatsız eden ve engelleyen endişeleri ve sorunları çözmek üzere meditasyonda derinleşmek mümkündür.

Vietnam'daki emekçilerimiz arasında lotus pozisyonunda, sol ayağı sağ kalça üzerine sağ ayağı sol kalça üzerine yaslayarak oturabilen çok kişi vardır. Diğerleri yarım lotus pozisyonunda, sol ayak sağ kalça üzerindeyken veya sağ ayak sol kalça üzerindeyken oturabilirler. Paris'teki meditasyon sınıfımızda yukarıdaki bu iki pozisyonda da rahat edemeyen insanlar var, bu yüzden onlara Japon tarzı oturuşu, dizleri arkaya kıvırarak iki bacak üzerine yaslanmayı gösterdim. Ayakların altına bir yastık koyarak bu şekilde bir buçuk saatten fazla oturmak olasıdır. Yine de, başlangıçta biraz can acıtmakla birlikte herkes yarım lotus pozisyonunda oturmayı öğrenebilir. Fakat birkaç haftalık alıştırmadan sonra pozisyon yavaş yavaş epey rahat bir hale gelir. İlk başlarda, acı rahatsız edici boyuttayken bacakların yerini değiştirin veya başka bir oturma pozisyonuna geçin. Eğer lotus veya yarım lotus pozisyonunda oturulursa,

her iki dizin de yere değeceği şekilde kalçaların altına bir yastık koyarak yükseltmek şarttır. Bu pozisyonla yaratılan, vücudun üç noktadan yerle teması müthiş sağlam bir pozisyon oluşturur.

Sırtınızı dik tutun. Bu çok önemlidir. Baş ve boyun, omurga ile bir hizada olmalıdır; düz olsunlar ama sert veya odun gibi değil. Gözlerinizi önünüze doğru, otuz ila altmış santimetre uzaktaki bir noktaya odaklayın. Yapabilirseniz, yüzünüzdeki hafif gülümsemeyi sürdürün.

Şimdi nefesinizi izlemeye ve bütün kaslarınızı gevşetmeye başlayın. Omurganızı dik tutmaya ve nefesinizi izlemeye yoğunlaşın. Kalan ne varsa, hepsini salıverin gitsin. Her şeyi gevşetin. Yüzünüzde endişenin gerdiği kasları rahatlatmak isterseniz bırakın yüzünüze o hafif gülümseme gelsin. Bu gülümseme oluştukça, bütün yüz kasları gevşemeye başlar. Hafif gülümsemeyi ne kadar uzun korursanız o kadar iyi olur. Bu, Buda'nın yüzünde gördüğünüz gülümsemenin aynısıdır.

Sol elinizi, avuç içi yukarı bakar şekilde, sağ avuç içinizin üzerine yerleştirin. Ellerinizdeki, parmaklarınızdaki, kollarınızdaki ve bacaklarınızdaki bütün kasları gevşetin. Her şeyi salıverin. Su yüzeyinin altında, nehir yatağı kımıldamazken akıntıyla dalgalanan su bitkileri gibi olun. Nefesiniz ve hafif gülümsemeniz dışında hiçbir şeye tutunmayın.

Yeni başlayanların yirmi veya otuz dakikadan daha uzun oturmamaları iyi olur. Bu zaman zarfında tam dinlenmeyi sağlayabilirsiniz. Bu dinlenmeyi sağlamanın tekniği izleme ve salıvermekte yatar. Nefesinizi izleyin ve kalan her şeyi salıverin. Vücudunuzdaki her kası gevşetin. Yaklaşık on beş dakika sonra ruhsal huzur ve neşeyle dolu derin sessizliğe ulaşmak olasıdır. Bu sessizliği ve huzuru devam ettirin.

Bazı insanlar meditasyonu sıkıntılı bir uğraş gibi görür ve daha sonra dinlenmek için zamanın çabucak geçmesini isterler. Böyleleri nasıl oturulacağını henüz bilmiyorlardır. Doğru otursanız tam rahatlamayı ve huzuru oturma pozisyonunda bulmak mümkündür. Genellikle nehre atılmış bir çakıl taşı hayali üzerinde tefekküre dalmak faydalı olur.

Bir çakıl taşı hayali insana nasıl yardımcı olur? Size hangi pozisyon uygunsa, yarım lotus veya lotus şeklinde, sırtınız dik, yüzünüzde hafif gülümsemeyle oturun. Yavaşça ve derin nefes alın, nefesle bütünleşin. Sonra her şeyi salıverin. Kendinizi nehre atılmış bir çakıl taşı olarak düşünün. Çakıl taşı zahmetsizce dibe çöker. Her şeyden kopmuş olarak mümkün olan en kısa yoldan düşer, sonunda dibe, tam dinginlik noktasına ulaşır. Siz her şeyi salıvererek kendini nehre bırakmış bir çakıl taşı gibisiniz. Varlığınızın tam merkezinde nefesiniz var. Suyun altındaki ince kum yatağında tam dinlenme noktasına ulaşmanın ne kadar zaman aldığını bilmeniz gerekmez. Kendinizi nehir yatağına ulaşmış bir çakıl tanesi gibi dinleniyor hissettiğinizde, o nokta kendi dinginliğinizi bulmaya başladığınız noktadır. Artık hiçbir şey tarafından itilmiyor veya çekilmiyorsunuzdur.

Tam o oturma anlarının huzuru içinde, neşe ve hazzı bulamazsanız, o zaman gelecek tıpkı bir nehir gibi akıp gidecek. Ve gelecek şimdiki zaman olduğunda, onu yaşamanız mümkün olmayacaktır. Neşe ve huzur, tam bu oturma saatinde mümkün olan neşe ve huzurdur. Eğer onu burada bulamazsanız, hiçbir yerde bulamayacaksınız. Düşüncelerinizi, bir gölgenin nesnesinin peşinden koştuğu gibi kovalamayın. Düşüncelerinizin arkasından koşmayın. Neşeyi ve huzuru tam bu anda bulun.

***

Bu sizin kendi zamanınızdır. Bu oturduğunuz nokta sizin kendi noktanızdır. Tam bu noktada ve tam bu zamanda aydınlanabilirsiniz. Uzak bir ülkedeki özel bir ağacın altında oturmanız gerekmez. Bu şekilde birkaç ay alıştırma yaptığınızda, derin ve yenileyici hazzı anlamaya başlayacaksınız.

Oturmanın kolaylığı, farkındalığı her gün az mı yoksa çok mu uyguladığınıza bağlıdır. Ve her gün düzenli olarak oturup oturmadığınıza bağlıdır. Arkadaşlarınız veya ailenizle bir araya toplanın ve her gece, diyelim saat on ile on bir arasında bir saatlik oturma düzenleyin. İsteyen herkes yarım saat, hatta bir saat oturmaya gelebilmelidir.

Zihnin farkındalığı

Biri şöyle sorabilir: o halde meditasyonun tek amacı rahatlamak mıdır? Aslında meditasyonun amacı bundan çok daha derine iner. Rahatlama ayrılmanın gerekli noktasıyken, insanın rahatlamaya eriştiğinde sakin bir kalbe ve berrak bir zihne erişmesi de mümkündür. Sakin bir kalbe ve berrak bir zihne ulaşmak meditasyon yolunda uzun mesafe kat etmektir.

Tabii ki aklımızı denetlemek ve düşüncelerimizi sükunete kavuşturmak için duygularımızın ve algımızın farkındalığını da uygulamalıyız. Zihninizi denetim altında tutmak için zihnin farkındalığını uygulamalısınız. İçinizden yükselen her duygu ve düşüncenin varlığını gözlemlemenin ve tanımanın yolunu bilmelisiniz. Zen Ustası Thuonh Chieu şöyle yazdı, "Eğer uygulayıcı kendi zihnini berrak bir şekilde bilirse, sonuçlara az bir gayretle ulaşacaktır. Ama kendi zihni hakkında hiçbir şey bilmezse bütün emekleri boşa gidecektir." Eğer kendi zihninizi tanımak istersenız, bunun tek bir yolu vardır: Onun hakkındaki her şeyi gözlemleyin ve tanıyın. Bu tüm zamanlarda, günlük yaşamınızda da en az meditasyon saati sırasında olduğu kadar yapılmalıdır.

Meditasyon sırasında çeşitli duygu ve düşünceler baş gösterebilir. Nefesin farkındalığını uygulamazsanız bu düşünceler kısa sürede sizi farkındalıktan uzaklaştıracaktır. Ancak nefes sadece bu tür düşünceleri ve duyguları kovmanın bir aracı değildir. Nefes, beden ile zihni birleştiren ve bilgeliğe giden kapıyı açan bir araç olmaya devam eder. İçinizden bir duygu veya bir düşünce yükseldiğinde, nefese yoğunlaşmaya devam ederken duygu veya düşünce doğal olarak akıldan geçse bile, niyetiniz onu kovalamak olmamalıdır. Niyet onu kovalamak, ondan nefret etmek, onun hakkında endişelenmek veya ondan korkmak değildir. O halde bu tür düşünce ve duygulara ilişkin tam olarak ne yapmanız gerekir? Sadece var olduklarını kabul edin. Örneğin, bir hüzün duygusu oluştuğunda, onu hemen anlayın: "İçimde şu anda bir hüzün duygusu yükseldi." Eğer hüzün duygusu devam ederse, tanımayı sürdürün "Hüzün duygusu hâlâ içimde." Şöyle bir düşünce varsa, "Geç oldu ama komşular kesinlikle çok gürültü yapıyorlar", düşüncenin oluştuğunu anlayın.

Eğer düşünce varlığını devam ettirirse, onu anlamayı sürdürün. Eğer farklı bir duygu veya düşünce baş gösterirse, onu da aynı şekilde tanıyın. Burada esas, ön koridordan geçen her yüzün farkında olan saray muhafızı gibi, onu farkındalıkla tanımazdan önce, herhangi bir duygu veya düşüncenin yükselmesine izin vermemektir.

Eğer hiçbir duygu ve düşünce yoksa o zaman da hiçbir duygu ve düşüncenin olmadığını anlayın. Bu şekilde alıştırma yapmakla duygu ve düşüncelerinizin farkında olursunuz. Kısa sürede aklınızı kontrol eder hale gelirsiniz. İnsan nefesin farkındalığı yöntemini duygu ve düşüncelerin farkındalığıyla birleştirebilir.

Muhafız ya da maymunun gölgesi?

Farkındalığı uygularken iyi ve kötünün hükmü altına girerek kendi içinizde bir savaş yaratmayın. Ne zaman erdemli bir düşünce oluşursa onu kabul edin: "Şu anda erdemli bir düşünce oluştu." Eğer zararlı bir düşünce baş gösterirse onu da kabullenin: "Şu anda zararlı bir düşünce oluştu." Ondan ne kadar hoşlanmasanız da üzerinde durmayın ya da ondan kurtulmaya çalışmayın. Kabullenmek yeterlidir. Eğer ayrıldıysanız, ayrıldığınızı bilmelisiniz, eğer hâlâ oradaysanız, hâlâ orada olduğunuzu bilin. Böyle bir bilince ulaştığınızda artık korkmanızı gerektirecek hiçbir şey olmayacaktır.

İmparatorun kapısındaki muhafızdan söz ettiğimde, bir giriş bir de çıkış kapısı olan ve aklınızın da muhafız olduğu bir ön koridor düşlediniz belki. Hangi duygu ve düşünce girerse girsin onun girişinin, çıktığında da çıkışının farkında olursunuz. Ancak bu hayalin bir eksiği var: Koridora girenlerin ve çıkanların muhafızdan farklı olduğu izlenimini uyandırır. Aslında düşüncelerimiz ve duygularımız bizim ta kendimizdir. Bizim parçamızdır onlar. Onları ya da en azından bazılarını aklınızın yoğunlaşmasını ve anlayışını bozmaya çalışan düşman bir güçmüş gibi görme kışkırtması vardır. Oysa aslında öfkeli olduğumuzda *biz kendimiz* öfkeyizdir. Mutlu olduğumuzda *biz kendimiz* mutluluğuzdur. Belirli düşüncelerimiz olduğunda *biz kendimiz o düşünceleriz.* Aynı anda hem muhafız hem de ziyaretçiyiz. Hem zihiniz, hem de zihnin gözlemcisiyiz. Bu nedenle önemli olan herhangi bir dü-

şünceyi kovalamak veya üzerinde durmak değildir. Önemli olan düşüncenin farkında olmaktır. Gözlemlemek zihnin nesnelleştirilmesi değildir: Özne ve nesne arasında bir farklılık oluşturmaz. Zihin zihne tutunmaz; zihin zihni uzağa itmez. Zihin kendini sadece gözlemleyebilir. Bu gözlemleme dışarıdaki ve gözlemciden bağımsız bir nesneyi gözetlemek değildir.

Zen Ustası Bach An'ın Koan'nını* anımsayın, "Çırpılan tek elin sesi nedir?" Ya da dilin tadına bakmak deneyleri örneğini ele alın: Tat ve tat kabarcıklarını ayıran nedir? Zihin kendini doğrudan kendi içinde yaşar. Bunun özellikle önemi vardır ve Farkındalık Sutra'sında Buda her zaman "duygudaki duygunun farkındalığı, zihindeki zihinin farkındalığı" deyişini kullanır. Bazıları Buda'nın bu deyişi, duygu ve zihin gibi sözcükleri vurgulamak için kullandığını söylemişlerdir ama ben o kişilerin Buda'nın amacını tam olarak kavramadıklarını sanıyorum. Duygudaki duygunun farkındalığı, doğrudan duyguyu yaşarkenki duygu farkındalığıdır ve kesinlikle duyguya bir amaç, kişinin kendi dışında ayrı bir varlık yüklemek için yarattığı bir duygu *hayalinin* derin düşüncesine dalmak değildir. Tanımlayıcı sözcükler bunu bir bilmece, bir çelişki ya da bir tekerleme gibi algılatabilir: Duygudaki duygunun farkındalığı, zihindeki zihnin farkındalığını yaşayan zihindir. Dışardan bir gözlemcinin bir şeyi incelemesindeki tarafsızlık bir bilim yöntemidir ama meditasyonun yöntemi bu değildir. Bu yüzden muhafızın ve ziyaretçilerin hayali, zihnin farkındalık içinde gözlemlenmesini yeterince açıklayamaz.

Sutra, zihnin bir ormanda daldan dala sallanan bir maymuna benzediğini söyler. Ani bir hareketle maymunu gözden kaçırmamak için maymuna sürekli bakmalıyız, hatta onunla bütünleşmeliyiz. Zihni düşünmeye dalan zihin, bir nesne ve onun gölgesi gibidir, nesne gölgeyi silkip atamaz. Bu ikisi birdir. Zihin nereye giderse gitsin hâlâ zihnin koşumundadır.

Sutra kimi zaman, zihnin denetimini ele almayı kastederek "Maymunu bağlamak" deyimini kullanır. Ancak maymun hayali sadece bir ifade aracıdır. Bir kez zihin doğrudan ve sürekli ken-

* Ünlü ustaların menkıbeleri olan, mantıklı düşünceyle cevaplanması olanaksız, sezgiyle anlaşılan soru ve bilmece -ç.n

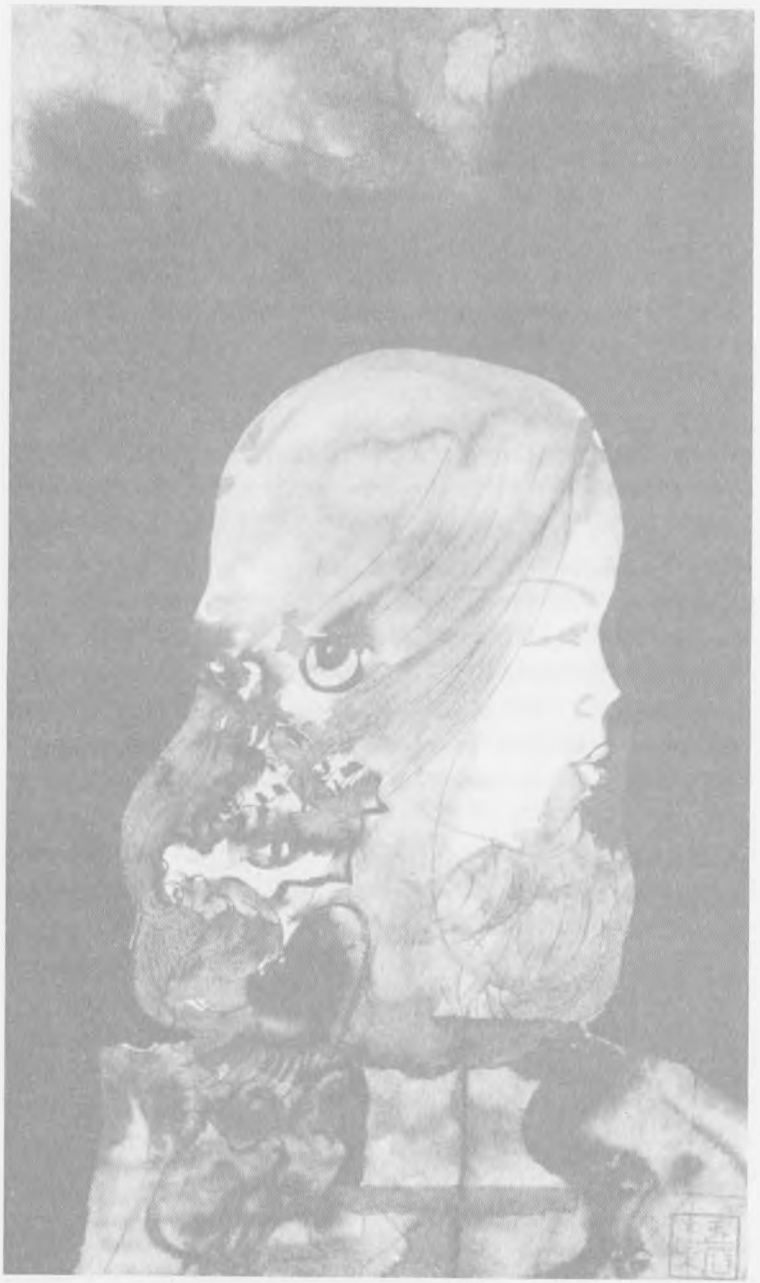
disinin farkında olduğunda, artık maymun gibi değildir. Artık biri daldan dala sallanan, diğeri onu bir ip parçasıyla bağlamak için peşinden giden iki zihin yoktur.

Meditasyon uygulayan kişi uyanışı gerçekleştirmek için kendi benliğini anlamayı umut eder. Ancak henüz yeni başlıyorsanız "kendi benliğinizi anlamayı" beklemeyin. Daha da iyisi, hiçbir şey beklemeyin. Özellikle de otururken Buda'yı veya "nihai gerçekliğin" herhangi bir türünü görmeyi beklemeyin.

İlk altı ay içinde sadece yoğunlaşma gücünüzü geliştirmeye, içsel bir sükun ve huzurlu bir neşe yaratmaya çalışın. Endişeyi silkip atacak, tam dinlenmenin mutluluğuna erişecek ve zihninizi dinginleştireceksiniz. Tazelenmiş olacaksınız, olayların daha geniş ve daha berrak bir görüşünü kazanacak ve içinizdeki sevgiyi derinleştirecek ve güçlendireceksiniz. Ve etrafınızdaki her şeye daha büyük bir yardımseverlikle karşılık vereceksiniz.

Meditasyona oturmak ruhunuz için de bedeniniz için de bir beslenmedir. Oturarak bedenlerimiz bir ahenk bulur, hafiflik hisseder ve çok daha huzurludur. Aklınızı gözlemlemeniz ile kendi benliğinizi anlamanız arasındaki yol çok zorlu olmayacaktır. Aklınızı dinginleştirebildiğinizde, duygu ve düşünceleriniz artık sizi rahatsız etmediğinde, o noktada aklınız aklınızda kalmaya başlayacaktır. Aklınız özne ve nesne arasında bir fark gözetmeyecek biçimde doğrudan ve mükemmel bir şekilde aklınızı ele geçirecektir. Bir fincan çay içerken, çayı içen ile çayın içilmesi arasındaki görünürdeki farklılık buharlaşıp yok olacaktır. Bir fincan çay içmek, özne ile nesne arasındaki farkın artık var olmadığı doğrudan ve mükemmel bir deneyim halini alır.

Dağınık zihin gene de zihindir, tıpkı sudaki dalga kıpırtılarının da su olmaları gibi. Zihin zihni yakaladığında ayartılmış zihin doğru zihin halini alır. Doğru zihin bizim gerçek kendimizdir, Buda'dır: kavramların ve lisanın yarattığı ayrı ben'lerin yanıltıcı bölümleriyle parçalanamayan saf birlik. Ancak bu konuda çok şey söylemek istemiyorum.



Beş

Bir Tümüdür, Tümü Birdir: Beş Küme

Buradaki birkaç cümleyi, dar görüşlerden kurtulmak ve korkusuzluğa ve büyük şefkate erişmek için kullanabileceğiniz yöntemlerden söz etmeye ayırayım. Bunlar karşılıklı bağımlılık, süreksizlik ve şefkat üzerine derin düşüncelerdir.

Meditasyona oturduğunuzda, zihninize sahip çıktıktan sonra yoğunlaşmanızı belirli nesnelerin karşılıklı bağımlılığı üzerinde derin düşünceye dalmaya doğru yönlendirebilirsiniz. Bu meditasyon, karşılıklı bağımlılığın felsefesi üzerine dolambaçlı bir düşünce *değildir*. Bu, üzerinde düşünülen nesnenin gerçek benliğini ortaya çıkartmak üzere kişinin yoğunlaşma gücünü kullanmasıyla, zihnin kendi içine işlemesidir.

Basit ve çok eski bir doğruyu anımsayın: Bilginin öznesi bilginin nesnesinden bağımsız olarak var olamaz. Görmek, bir şeyi görmektir. Duymak, bir şeyi duymaktır. Kızmak, bir şeye kızmaktır. Umut, bir şey için umuttur. Düşünmek, bir şey hakkında düşünmektir. Bilginin nesnesi (o bir şey) yoksa bilginin öznesi de yoktur. Uygulayıcı, zihin üzerinde düşünceye dalar ve böyle yaparak bilginin öznesiyle bilginin nesnesinin karşılıklı bağımlılığını görür. Nefesin farkındalığı alıştırmasını yaparken nefesin bilgisi zihindir. Vücudun farkındalığı alıştırmasını yaptığımız zaman da vücudun bilgisi zihindir. Kendi dışımızdaki nesnelerin farkındalığını uygularken bu nesnelerin bilgisi de zihindir. Bu nedenle bütün nesnelerin karşılıklı bağımlılığının do-

ğası üzerinde derin düşünmek, aynı zamanda zihin üzerinde düşünmeye dalmaktır.

Zihnin her nesnesi zihnin kendisidir. Biz Budizm'de, zihnin nesnelerine dharma deriz. Dharmalar genellikle beş kategoride toplanırlar:

1. Bedensel ve fiziksel biçimler
2. Duygular
3. Algılar
4. Zihinsel faaliyetler
5. Bilinçlilik [şuur]

Bu beş kategoriye *beş küme* denir. Ancak, beşinci kategori, bilinçlilik bütün diğer kategorileri kapsar ve onların varlığının temelidir.

Karşılıklı bağımlılık üzerine düşünmek, dharmaların gerçek benliklerinin içine işlemek, büyük gerçeğin bir parçası olduklarını görmek ve büyük gerçeğin bölünmez olduğunu anlamak için bütün dharmalara derin bir bakıştır. Büyük gerçek, dharmaların ayrı ayrı bölünmüş kendi var oluşlarıyla parçalanamaz.

Derin düşünmenin ilk nesnesi kendi kişiliğimizdir, bu beş kümenin kendi içimizde bir araya getirilmesidir. Siz hemen burada ve şimdi sizi oluşturan beş küme üzerinde düşünün.

Bedensel biçimin, duyguların, algılamaların, zihinsel faaliyetlerin ve bilinçliliğin var olduğunun bilincindesiniz. Bu "nesneleri", her birinin kendi dışınızdaki dünya ile çok yakın ilişkisini görene kadar gözlemleyin: Eğer dünya olmasaydı beş kümenin birleşmesi de var olamazdı.

Bir masa örneğini düşünün. Masanın var oluşu belki "masa-dışı dünya" diyebileceğimiz şeylerin var olmasıyla mümkündür: Ağacın büyüdüğü ve kesildiği orman, marangoz, çiviler ve vidalar haline dönüşen demir cevheri ve masayla ilişkisi olan daha binlerce şey, marangozun anne ve babası, ataları, ağaçların büyümesini sağlayan güneş ve yağmur.

Masanın gerçeğini kavrarsanız, o zaman masada normal olarak masa dışı dünya olduğunu düşündüğümüz bütün o şeylerin var olduğunu görürsünüz. Eğer masa dışı öğelerden herhangi birini çekip

alır ve kaynağına geri gönderirseniz (çivileri demir cevherine, ahşabı ormana, marangozu anne ve babasına) masa artık var olmayacaktır. Masaya bakarak evreni görebilen bir insan, yolu görebilen insandır. Kendi içinizdeki aynı şekilde birleşen beş küme üzerinde derin düşünmeye dalarsınız. Kendi içinizde bir olma gerçeğinin varlığını ve kendi yaşamınızın ve evrenin yaşamının bir olduğunu görebilene kadar onlar üzerinde düşünürsünüz. Eğer beş küme kendi kaynaklarına geri dönerse, benlik artık var olmaz. Dünya her an beş kümeyi besler. Benlik beş kümenin birleşmesinden farklı bir şey değildir. Beş kümenin birleşmesi evrendeki her şeyin biçimlenmesinde, yaratılmasında ve yok edilmesinde yaşamsal bir rol de oynar.

Acı çekmekten kurtulmak

İnsanlar genellikle gerçekliği bölmelere ayırırlar ve bu yüzden de bütün olguların karşılıklı bağımlılığını göremezler. Birini tümünde, tümü birinde görmek, Budizm'in benliğin sahte görünüşüne bağlılık dediği insanın gerçeklik algısını daraltan büyük engeli kırmaktır.

Benliğin sahte görünüşüne bağlılık demek, kendi başlarına var olan değişmeyen unsurların varlığına inanmak demektir. Bu sahte görünüşü kırmak her türlü korkudan, acıdan ve endişeden kurtulmaktır. Vietnam'daki barış emekçilerine büyük esin kaynağı olan Bodhisattva Quan Am, beş kümenin birleşmesindeki gerçeğin Benlik boşluğunu oluşturduğunu görerek her ıstıraptan, acıdan, kuşkudan ve öfkeden kurtuldu. Aynısı herkes için geçerlidir. Beş küme üzerinde düşünürsek biz de acıdan, korkudan ve büyük endişelerden kurtuluruz. Evrensel yaşamın bir parçası olarak yaşamak için bütün engelleri kaldırıp atmalıyız. İnsan zaman ve mekan içinde, sanki kalın bir kabukla dünyanın geri kalanından ayrılmış gibi hiç etkilenmeden dolaşan özel bir varlık değildir. Kendini böyle kapatarak yüz ya da yüz bin hayat yaşamak, yaşamak olmadığı gibi, bu olanaklı da değildir. Biz kendimiz pek çok farklı olgunun içinde yer aldığımız gibi, yaşamlarımızda da çok katmanlı olgular bulunur. Biz yaşamın kendisiyiz ve yaşam sınırsızdır. Belki, ancak dünyanın sunduğu hayatı yaşadığımızda ve böylece başkalarının ıstıraplarını ve neşelerini yaşıyor olduğu-

muzda yaşadığımız söylenebilir. Başkalarının ıstırapları bizim kendi ıstıraplarımızdır ve başkalarının mutlulukları bizim mutluluğumuzdur. Eğer yaşamlarımızın sınırları yoksa benliğimizi oluşturan beş küme birliğinin sınırları yoktur. Evrenin süreksizlik karakteristiği, yaşamın başarıları ve başarısızlıkları artık bizi yönlendiremez. Karşılıklı bağımlılık gerçeğini gördükten ve bu gerçekliğe derinlemesine girdikten sonra artık sizi hiçbir şey bunaltamaz. Artık özgürsünüz. Lotus pozisyonunda oturun, nefesinizi izleyin ve başkaları uğruna ölmüş olan birine danışın.

Karşılıklı bağımlılık üzerine düşünmek sadece otururken değil, bütün olağan işlerle ilişkimizin ayrılmaz bir parçası olarak sürekli uygulanmalıdır. Karşımızdaki insanın kendimiz olduğunu ve bizim de o insan olduğumuzu görmeyi öğrenmemiz gerekir. Şimdi olan ve gelecekte olacakların hem birbirinden kaynaklanma sürecini ve hem de bütün olayların karşılıklı bağımlılığını görebilmeliyiz.

Doğumun ve ölümün dalgaları üzerinde bir yolculuk

Yaşam ve ölüm meselesinden söz etmeden geçemem. Birçok genç ve başkaları, ıstırap çeken herkese duydukları sevgi nedeniyle başkalarına hizmet etmek ve barış için çalışmak üzere çıkıp geldiler. En önemli sorunun yaşam ve ölüm sorusu olduğu gerçeğinin her zaman farkındadırlar ama genellikle yaşam ve ölümün tek bir gerçeğin iki yüzü olduğunu anlamazlar. Bir kez bunu anladığımızda her ikisiyle de yüzleşme cesaretimiz olacaktır.

Henüz on dokuz yaşımdayken yaşlı bir rahip bana mezarlıktaki bir cesedin hayali üzerinde meditasyon yapma görevi verdi. Ancak bunda çok zorlandım ve meditasyona direndim. Şimdi artık öyle hissetmiyorum. O zamanlar böyle bir meditasyonu daha yaşlı rahiplerin yapması gerektiğini düşündüm. Ama o günden beri kimi sadece on üç, on dört ve on beş yaşlarında olan genç askerlerin hiç hareketsiz yan yana yattıklarını gördüm. Ölüm için ne bir hazırlıkları vardı ne de buna gönüllüydüler. Şimdi, ölmenin nasıl olduğunu bilmeyen birinin nasıl yaşandığını bilmesinin zor olduğunu görüyorum; zira ölüm yaşamın bir parçası. Henüz iki gün önce Mobi bana yirmi ya-

şındayken bir ceset üzerinde meditasyon yapacak kadar büyük olduğunu düşündüğünü söyledi. Kendisi henüz yirmi bir yaşına bastı.

Ölümün yüzüne bakmalıyız, onu tanımalı ve kabul etmeliyiz, tıpkı yaşama bakıp onu kabul ettiğimiz gibi.

Farkındalığın Budist Sutra'sı ceset üzerinde meditasyondan söz eder: Bedenin çürümesi üzerinde derin düşünün, vücut nasıl şişer ve morarır, kemiklere yapışmış küçücük kan ve et parçacıkları kalana kadar nasıl kurtlar tarafından kemirilir, sonra sadece beyaz kemiklerin kaldığı noktaya, onların yavaş yavaş aşınarak toza dönüşmesine kadar derin düşünün. Bu şekilde, kendi bedeninizin de aynı süreçten geçeceğini bilerek derin düşünün. Sükunete erene ve huzur bulana kadar ceset üzerinde düşünün, ta ki aklınız ve kalbiniz hafif ve dingin olana, yüzünüzde bir gülümseme oluşana kadar. Böylelikle tiksinme ve korkunun üstesinden gelindiğinde yaşam ebediyen kıymetli görünecek ve her anı yaşanmaya değer olacaktır. Ve kıymetli olduğu anlaşılan sadece bizim yaşamlarımız değildir, diğer her insanın yaşamı, diğer her insan, diğer her varlık, diğer her gerçek. Kendi varlığımızı sürdürmemiz için başkalarının yaşamlarının yok edilmesi gerektiği kavramı artık bizi kandıramaz. Yaşamın ve ölümün, yaşamın iki yüzü olduğunu ve her ikisi de olmadan yaşamın mümkün olmadığını görürüz, tıpkı bir madeni paranın var olması için iki yüzünün de olması gerektiği gibi. İşte ancak şimdi doğum ve ölümün üzerine yükselmek, nasıl yaşanacağını ve nasıl ölüneceğini bilmek mümkündür. Sutra, karşılıklı bağımlılık gerçeğini iyice anlamış olan Bodhisattva'ların bütün dar görüşleri kırdıklarını, bir insanın doğumun ve ölümün dalgalarında boğulmadan veya dibe çökmeden küçük bir teknede yolculuk yapması gibi, doğuma ve ölüme katıldıklarını söyler.

Bazı insanlar, eğer gerçeğe bir Budist'in gözleriyle bakarsanız karamsar olacağınızı söylerler. Ancak karamsarlık veya iyimserlik anlamında düşünmek, gerçeği fazla basite indirger. Sorun, gerçeği olduğu gibi görmektir. Karamsar bir tavır, Yolu bulan Bodhisattva'ların ve diğerlerinin dudaklarında açan o sakin ve dingin gülümsemeyi asla yaratamaz.

Altı

Ön Bahçenizdeki Badem Ağacı

Karşılıklı bağımlılık üzerine düşünmekten söz etmiştim. Elbette gerçeği aramanın bütün yöntemleri kendi içlerinde amaçtan veya mutlak gerçekten ziyade araç olarak görülmelidir. Karşılıklı bağımlılık üzerine derin düşünmek, ayrımcılığın sahte engellerini kaldırarak insanın yaşamın evrensel ahengine katılabilmesini amaçlar. Herman Hesse, *Siddartha* adlı kitabında bunu henüz görmemişti ve bu yüzden onun Siddhartha'sı karşılıklı bağımlılık felsefesinden bize biraz safça gelen sözcüklerle bahseder. Yazar bize her şeyin birbiriyle ilişkili olduğu bir karşılıklı bağımlılık resmi sunar, içinde hiçbir hatanın bulunamayacağı bir sistem, her şey karşılıklı bağımlılığın kusursuz sistemi içinde, insanın bu dünyada özgürleşme sorununu dikkate alamayacağı bir sistem içinde yerini bulur.

Geleneğimizin anlayışına göre gerçeğin üç hali vardır: Hayal, karşılıklı bağımlılık ve mutlak mükemmellik hali. İnsan önce karşılıklı bağımlılığı dikkate alır. Unutkanlıklarımız ve önyargılarımız nedeniyle genellikle gerçeği sahte görüntüler ve fikirlerle örteriz. Bu, gerçeği bir hayal içinden görmektir. Hayal, gerçeği birbirinden farklı küçük parçalar halindeki unsurların ve benliklerin birleşmesi olarak gören bir gerçek yanılsamasıdır. Bunu kırmak için uygulayıcı, karşılıklı bağımlılığın doğası üzerinde veya yaratılma ve yok edilme süreçlerindeki olguların karşılıklı bağımlılığı üzerinde derin düşünceye dalar. Dikkate almak bir tür düşünmektir, felsefi bir doktrinin temeli değildir. Eğer insan sadece bir kavramlar sistemine takılırsa, çıkmazda saplanır kalır. Karşılıklı

bağımlılık üzerinde derin düşünmek, insanın gerçekle bütünleşebilmesi için gerçeğin ta içine işlemesine, felsefi fikirler veya meditasyon yöntemleri içinde kıstırılmamasına yardım etmektir. Sal, bir nehri geçmek için kullanılır. Omzunuza alıp etrafta dolaştıracağınız bir şey değildir o. Parmağınızla işaret ettiğiniz ay da ayın kendisi değildir.

Son olarak insan mutlak mükemmellik haline doğru ilerler; hayalin ürettiği sahte görüşlerden sıyrılmış gerçeğe doğru. Gerçek gerçektir. Her kavramdan üstündür. Onu yeterli olarak tanımlayabilen, karşılıklı bağımlılık kavramı dahil, hiçbir kavram yoktur. İnsanın felsefi bir kavrama bağlanmadığından emin olmak için öğretimiz bireyi bu üç halin doktrinine yakalanmaktan korumak maksadıyla üç *halden olmayan*-halden söz eder. Mahayana Budist öğretisinin özü burada yatar.

Gerçeklik, mutlak mükemmellik hali içinde algılandığında, uygulayıcı 'ayrım yapmayan zihin' denen bilgelik düzeyine erişmiştir. Özne ile nesne arasında artık hiçbir farkın kalmadığı mükemmel bir birlik... Öyle çok uzak, ulaşılması olanaksız bir durum değildir bu. Her birimiz, azıcık ısrarla bile çalışsak, onu tadabiliriz. Masamın üzerinde bir yığın yetimlere destek başvurusu var.* Her gün bir iki tanesinin çevirisini yaparım. Bir sayfayı çevirmeye başlamadan önce fotoğraftaki çocuğun gözlerinin içine, ifadesine ve yüz hatlarına yakından bakarım. Her çocukla aramda, onunla özel bir beraberliğe girmemi sağlayan derin bir bağ hissederim. Bunları size yazarken, başvurulardaki basit cümleleri çevirdiğim anlarda ve saatlerde yaşadığım beraberliğin, bir tür 'ayrım yapmayan zihin' hali olduğunu görüyorum. Artık her çocuğa yardım etmek için sayfaları tercüme eden bir "ben" görmüyorum, artık sevgi ve yardım almış olan bir çocuk görmüyorum. Çocuk ve ben bir bütünüz: Kimse acımıyor; kimse yardım istemiyor; kimse yardım etmiyor. Bir görev yok, yapılması gere-

* Vietnam Budist Barış Delegasyonu Vietnam'da yetimleri yanlarına alan ailelere mali yardım toplamak için bir program yürüttü. Amerika Birleşik Devletleri'nde, programa destek olan kişi yardım ettiği yetimin ailesine ayda 6 dolar katkıda bulundu.

ken sosyal bir iş yok, şefkat yok, özel bir bilgelik yok. Bunlar ayrım yapmayan zihnin anları.

Gerçek, mutlak mükemmellik halinde yaşandığı zaman, belki ön bahçenizdeki bir badem ağacı doğasını mükemmel bütünlük içinde ortaya koyar. Badem ağacının kendisi doğru olandır, gerçekliktir, kendi benliğinizdir. Bahçenizin önünden geçen bütün bu insanlardan kaç tanesi badem ağacını gerçekten görmüştür acaba? Bir sanatçının kalbi daha hassas olabilir; umarım o kişi ağacı başkalarından daha derin bir şekilde görebilir. Daha açık bir yürek nedeniyle sanatçı ile ağaç arasında belirli bir beraberlik zaten vardır. Önemli olan sizin yüreğinizdir. Kalbiniz sahte görüşlerle bulutlu değilse, ağaç ile doğal birleşme içine girebileceksiniz. Badem ağacı kendini size tüm bütünlüğüyle açmaya hazır olacaktır. Badem ağacını görmek yolu görmektir. Kendisinden gerçeğin mucizesini açıklaması istenen bir Zen Ustası, bir servi ağacına işaret ederek, "Şuradaki servi ağacına bak" dedi.

Yükselen gelgitin sesi

Zihniniz özgürleşince kalbiniz şefkatle dolar taşar: Sahte görüntülerden, nefretten, cehaletten ve öfkeden kendinizi henüz kurtaramayarak sayısız acılar çektiğiniz için kendinize duyduğunuz şefkatle; henüz görmedikleri ve bu nedenle sahte görüntüler, nefret ve cehalet içinde hâlâ tutuklu oldukları, hem kendileri hem başkaları için ıstırap yaratmaya devam ettikleri için, başkalarına duyduğunuz şefkatle. Şimdi kendinize ve başkalarına şefkatin gözleriyle, evrendeki her yaratığın çığlığını duyan, kendi sesi gerçeği tüm bütünlüğüyle gören her insanın sesi olan bir aziz gibi bakarsınız. Şefkatin Bodhisattva'sının sesine kulak veren Budist Sutra'sı gibi:

Mükemmel ses, dünyanın çığlıklarına
    kulak verenin sesi
Asil ses, dünyanın bütün seslerini geride bırakan
    yükselen gelgitlerin sesi
Bırak zihnimiz o sese uyum sağlasın.

Bütün kuşkuları bir tarafa bırak ve
dünyanın çığlıklarını kulak verenin saf ve
kutsal doğası üzerinde derin düşünceye dal
Çünkü bu bizlerin acı, elem, felaket,
ölüm durumlarındaki güvencemizdir.

Bütün varlıklara şefkatin gözleriyle bakmayı deneyin: Bu meditasyona "şefkat üzerine meditasyon" denir.

Şefkat üzerinde meditasyon yapmak, oturduğunuz saatlerde ve diğerlerine hizmet ettiğiniz her anda gerçekleştirilmelidir. Nereye giderseniz gidin, nerede otururursanız oturun, kutsal çağrıyı anımsayın: "Bütün varlıklara şefkatin gözleriyle bak."

Meditasyon yapmak için o kadar çok konu ve yöntem vardır ki, burada sadece birkaç, basit ama temel yöntemden söz ettim. Barış emekçisi, herhangi birisi gibidir. Kendi yaşamını yaşamalıdır. Çalışmak yaşamın sadece bir parçasıdır. Ancak çalışmak sadece farkındalık içinde yapıldığında yaşam olur. Aksi halde insan "ölü gibi yaşayan" birine benzer. Devam etmek için kendi meşalemizi yakmamız gerekir. Fakat her birimizin yaşamı çevremizdekilerin yaşamıyla bağlantılıdır. Eğer farkındalık içinde yaşamayı bilirsek, eğer kendi aklımızı ve kalbimizi korumayı ve onlara bakmayı bilirsek, o zaman bu sayede kız ve erkek kardeşlerimiz de farkındalık içinde nasıl yaşandığını bileceklerdir.

Meditasyon esin verir ve iyileştirir

Farkındalık içinde otururken hem bedenimiz hem zihnimiz huzurlu ve tümüyle rahatlamış olabilir. Fakat bu huzur ve rahatlama hali insanın dinlenirken ve uyukkenki tembel, yarı bilinçli zihinsel durumundan özünde farklıdır. Farkındalıktan uzak, tembel bir yarı bilinçlilik içinde oturmak karanlık bir mağarada oturmaya benzer. Farkındalık halinde insan sadece rahat ve mutlu değil, atik ve uyanıktır da. Meditasyon bir kaçış değildir; gerçekle dingin bir karşılaşmadır. Farkındalık uygulayan bir kişi

bir araba sürücüsünden daha az uyanık olmamalıdır; eğer uygulayıcı uyanık değilse, tıpkı uykulu sürücünün ciddi bir kazaya yol açma olasılığı gibi, dağılmanın ve unutkanlığın egemenliğine girecektir. Yüksek cambaz ayaklıklarıyla yürüyen bir insan kadar uyanık olun; herhangi bir yanlış adım yürüyenin düşmesine neden olabilir. Kılıçlardan bir ormanda silahsız dolaşan bir ortaçağ şövalyesi gibi olun. Yavaş, yumuşak ve sıkı adımlarla ilerleyen bir aslan gibi olun. Ancak böyle bir canlılıkla tam uyanıklığı gerçekleştirebilirsiniz.

Başlayanlar için, saf kabul yöntemini salık veririm: Yargılamadan kabullenmek. Şefkat de olsa sinirlilik de, duygular hoş karşılanmalı, kabullenilmeli ve onlara kesinlikle eşit davranılmalıdır; zira ikisi de biziz. Yediğim mandalina benim ta kendim. Ektiğim yeşil hardal otları ben, kendimim. Bütün kalbim ve zihnimle ekerim. Bu çaydanlığı, bebek Buda'yı veya İsa'yı banyoda yıkar gibi nazik bir dikkatle temizlerim. Hiçbir şeye bir başka şeyden daha dikkatle davranılmamalıdır. Farkındalık içindeyken, şefkat de, sinirlilik de, yeşil hardal otu da, çaydanlık da, hepsi kutsaldır.

Kederin, endişenin, nefretin ya da tutkunun veya her ne ise onun egemenliğindeyken, saf gözlemleme ve kabullenme yönteminin uygulaması zor olabilir. Eğer öyleyse, kendi zihninizin halini meditasyonun öznesi olarak kullanarak, sabit bir nesne üzerinde derin düşünceye dönün. Bu tür meditasyon esin verir ve iyileştirir. Yoğunlaşmanın ve derin düşüncenin gözetimi altında keder veya endişe, nefret veya tutku kendi doğal halini ortaya koyar; yani doğal olarak iyileştirmeye ve özgürleştirmeye giden bir esinlenme. Keder (ya da acıya sebep olan şey) azaptan veya ıstıraptan kurtuluşun bir aracı olarak kullanılabilir, tıpkı batan bir dikeni çıkarmak için başka bir diken kullanmak gibi. Endişemize, acımıza, nefretimize ve tutkumuza nazikçe, saygıyla davranmalı, ona karşı direnmemeli, tersine onunla birlikte, barışık yaşamalı, karşılıklı bağımlılık üzerinde derin düşünceye dalarak onun doğal hali içine sızmalıdır. İnsan duruma uygun meditasyon konularını seçmeyi çabucak öğrenir. Karşılıklı bağımlılık, şefkat, benlik, boşluk, ilişkisizlik gibi meditasyon ko-

nularının hepsi esin verme ve iyileştirme gücü olan meditasyon kategorilerine aittir.

Ancak, bu özneler üzerinde yapılan meditasyonun başarıya ulaşması, ancak belirli bir yoğunlaşma gücünü, günlük yaşamda olan biteni gözlemleme ve anlama esnasında farkındalık uygularken elde edilen gücü geliştirdiyseniz mümkün olur. Ama meditasyon konuları, içinizde hakiki kökleri olan gerçekler olmalıdır -sadece felsefi tahmin konuları değil. Her biri kızgın ateş üzerinde uzun zaman pişmesi gereken bir tür yemek gibi olmalıdır. Onu tencereye koyarız, ağzını kapatırız ve ateşi yakarız. Tencere biziz, pişirmek için kullanılan ateş yoğunlaşma gücüdür. Yakıt, farkındalığı sürekli olarak uygulamaktan gelir. Yeterince ısı olmadan yemek asla pişmeyecektir. Ama bir kez piştiğinde, yemek bize gerçek doğasını açar ve bizim özgürlüğe doğru yol almamıza yardım eder.

Su daha berrak, çimen daha yeşil

Buda bir keresinde yaşam ve ölüm meselesinin başlı başına bir farkındalık meselesi olduğunu söyledi. Kişinin yaşıyor olup olmaması o kişinin farkında olup olmamasına bağlıdır. Samyutta Nikaya Sutra'sında Buda küçük bir köyde geçen bir öyküyü anlatır. Ünlü bir dansöz köye yeni gelmiştir ve anlık da olsa, kadına bir göz atmak için insanlar sokaklara akın ederler. Aynı anda, hüküm giymiş bir suçlu, elinde tepesine kadar yağ dolu bir kaseyle köyü baştanbaşa geçmek zorundadır. Adamın tüm gücüyle kaseyi sabit tutmaya yoğunlaşması gerekir, zira yere tek bir damla bile yağ damlarsa tam arkasındaki asker kılıcını çıkartıp adamın kafasını uçurmak üzere emir almıştır. Öyküde bu noktaya gelince Guatama Buda sorar: "Şimdi tutuklumuzun bütün dikkatini yağ dolu kaseye tüm gücüyle yoğunlaştırdığını; böylece zihninin, köydeki ünlü dansöze bir göz atmak veya sokaklarda şamata yapan, kendisine her an çarpabilecek köylü kalabalığına bakmak için kaçamak yapmadığını düşünüyor musunuz?"

Bir başka sefer, Buda, insanın bizzat kendi farkındalığını uygulamasının, yani zihnin küskünlük ve endişeye yol açan bir

alışkanlığı olan başkalarının kendilerine nasıl baktıkları hakkında zihnini meşgul etmeksizin; kendisini koruması ve kendisine bakmasının, yüksek önemini aniden görmemi sağlayan bir öykü anlatır. Buda der ki, "Bir zamanlar bir çift akrobat vardı. Öğretmen fakir bir duldu, öğrenciyse Meda adında küçük bir kız. Bu ikisi ancak boğazlarına yetecek kadar kazanarak sokaklarda gösteri yaparlardı. Öğretmen uzun bir bambu sopayı başının üzerinde dengede tutarken küçük kız yavaşça sopanın tepesine tırmanırdı. Öğretmen yerde yürümeye devam ederken kız tepede kalırdı.

"Her ikisinin de mükemmel dengeyi sağlamak ve olabilecek herhangi bir kazayı önlemek için bütün dikkatlerini vermeleri gerekirdi. Bir gün öğretmen öğrenciye talimat verdi: 'Dinle Meda, ben seni izleyeceğim, sen de beni izleyeceksin, böylece yoğunlaşmakta ve dengeyi sağlamakta birbirimize yardım edebiliriz ve kazayı önleriz.' Ama küçük kız akıllıydı. Şöyle yanıtladı, 'Sevgili ustam, bence her birimizin kendimizi izlemesi daha iyi olur. Kendi kendimize göz kulak olmak her ikimize de göz kulak olmak demektir. Bu şekilde kazaları önleyeceğimizden ve karnımızı doyuracak kadar kazanacağımızdan eminim." Buda, "Çocuk doğru konuştu" der.

Bir ailede farkındalığı uygulayan bir kişi varsa, bütün aile daha dikkatli olacaktır. Farkındalık içinde yaşayan bir üyenin varlığı nedeniyle bütün aile farkındalık içinde yaşama konusunda uyarılır. Bir sınıfta eğer bir öğrenci farkındalık içinde yaşarsa, bütün sınıf bundan etkilenir.

Barış hizmeti gören topluluklarda aynı ilkeyi izlemeliyiz. Çevrenizdekiler ellerinden ne geliyorsa sonuna kadar yapmıyorlarsa, telaşlanmayın. Sadece kendinizi nasıl faydalı hale getireceğiniz konusunda telaşlanın. Kendi elinizden geleni yapmanız, çevrenizdekileri, onların ellerinden geleni yapmaları için uyarmanın en emin yoludur. Ama faydalı olmak, farkındalığı sürekli uygulamayı gerektirir. Bu kesinlikle böyledir. Sadece farkındalığı uygulayarak, kendimizi yitirmeyeceğimiz gibi, parlak bir neşe ve huzur

da elde ederiz. Sadece farkındalığı uygulayarak, başka herkese açık bir zihin ve sevgi dolu gözlerle bakabileceğiz.

Aşağı kata, bize yardım eden ve bir piyanosu olan arkadaşın apartman dairesine çay içmeye davet edildim. Hollandalı Kirsten bana çay koyarken ben de onun iş yığınına bakarak "Yetim başvurularını çevirmeye bir dakika ara verip neden bana piyano çalmıyorsun?" dedim. Kirsten işini bir an için bırakmaktan memnun, çocukluğundan beri bildiği Chopin'den seçmeler çalmak üzere piyanonun başına oturdu. Parçada birkaç yumuşak ve melodik ölçü vardı ama diğerleri yüksek sesli ve hızlıydı. Kirsten'in köpeği çay masasının altında yatıyordu, müzik coşkulu olduğunda havlamaya ve sızlanmaya başladı. Hayvanın huzursuz olduğunu ve müziğin durmasını istediğini anladım. Kirsten'in köpeğine küçük bir çocuğa gösterilen ihtimam gösterilir, müziğe de çoğu çocuktan belki daha duyarlıdır. Ya da belki kulakları insan kulağının algılamadığı bazı titreşimleri kaptığı için bu şekilde tepki verdi. Kristen çalmaya devam ederken aynı zamanda köpeği de avutmaya çalıştı ama işe yaramadı. Parçayı bitirdi ve bir başka parçayı, Mozart'ın hafif ve ahenkli bir parçasını çalmaya başladı. Şimdi köpek sessizce uzandı, belli ki huzurluydu. Kirsten çalmayı bitirince geldi, yanıma oturdu ve "Çoğu kez Chopin'den en yumuşak parçayı bile çalsam köpek gelip pantolonumun paçasını tutarak beni piyanodan uzaklaştırmaya çalışır. Bazen çalmaya devam edebilmek için onu dışarıya koymam gerekir. Ama ne zaman Bach veya Mozart çalsam gayet uysal olur."

Kirsten Kanada'da insanların geceleri bitkileri için Mozart çalmayı denedikleri bir rapordan söz etti. Bitkiler normalden hızlı büyümüş, çiçekler müziğin geldiği yöne doğru eğilmişlerdi. Başka birileri buğday ve arpa tarlalarında her gün Mozart çaldılar ve buğdayın ve arpanın diğer tarlalardaki buğday ve arpadan daha hızlı büyüdüğünü ölçtüler.

Kirsten konuştukça, insanların çekiştikleri ve tartıştıkları, kızgın ve kınayan sözlerin ileri geri savrulduğu konferans salonlarını düşündüm. İnsan böyle odalara çiçekleri ve bitkileri yerleştirse, büyük olasılıkla büyümeyi keserlerdi.

Farkındalık içinde yaşayan bir rahibin baktığı bir bahçe düşledim. Rahibin farkındalığından taşan huzur ve neşeyle beslenen çiçekleri her zaman taze ve yeşildir. Kadim biri şöyle der:

Ne zaman bir Usta dünyaya gelse, nehirlerdeki sular berraklaşır ve bitkiler daha yeşil olur.

Her toplantının veya tartışmanın başında ya müzik dinlemeliyiz ya da nefes alma alıştırması yapmalıyız.

Yedi

Üç Fevkalade Yanıt

Son olarak, Tolstoy'un kısa bir öyküsünü yeniden anlatmama izin verin, İmparatorun üç sorusunun öyküsünü. Tolstoy imparatorun adını bilmiyordu...

Bir gün bir imparator eğer sadece üç sorunun yanıtını bilirse hiçbir meselede asla yolunu kaybetmeyeceğini düşündü.

Her işi yapacak en iyi zaman hangisidir?
Birlikte çalışılacak en önemli kişiler kimlerdir?
Her zaman yapılması gereken en önemli şey nedir?

İmparator krallığının her tarafına bir ferman göndererek soruları cevaplayana büyük ödül vereceğini ilan etti. Fermanı okuyan pek çok insan, her biri farklı bir yanıtla, saraya doğru yola koyuldu.

İlk sorunun yanıtı olarak birisi imparatora eksiksiz bir zaman çizelgesi çıkartarak her saati, günü, ayı ve yılı belirli görevlere tahsis etmesini ve sonra da çizelgeyi harfiyen izlemesini öğütledi. Ancak o zaman her işi doğru zamanda yapmayı umut edebilirdi.

Bir başkası, önceden plan yapmanın olanaksız olduğunu, imparatorun bütün boş eğlenceyi bir kenara bırakarak ne zaman ne yapılacağını bilmek için her şeye dikkat etmesini söyledi.

Başka birisi, imparatorun her işin yapılacağı zamana tek başına karar vermek için gereken bütün yetenek ve öngörüye sahip olmayı asla beklememesini ve aslında ihtiyacı olanın Akil Adamlar Konseyi kurarak onların önerilerine göre hareket etmesi olduğu konusunda ısrar etti.

Birisi de, belirli meselelerin derhal karar alınmasını gerektirdiğini ve danışılmayı bekleyemeyeceğini, ama ne olacağını önceden bilmek istiyorsa imparatorun sihirbazlara ve kahinlere başvurması gerektiğini söyledi.

İkinci sorunun yanıtlarında da bir uyum yoktu.

Bir kişi imparatorun sadece yöneticilere güvenmesi gerektiğini söyledi, bir diğeri rahiplere ve keşişlere güven duyulmasını teşvik ederken başkaları doktorları önerdiler. Gene başkaları güvenlerini savaşçılardan yana koydular.

Üçüncü soru da benzeri çeşitlilikte yanıtlar getirdi.

Bazıları en önemli arayışın bilim olduğunu söyledi. Diğerleri din üzerinde ısrar ettiler. Gene başkaları askeri becerinin en önemli şey olduğunu iddia ettiler.

İmparator bu yanıtların hiçbirinden memnun olmadı ve hiçbir ödül verilmedi.

Birkaç akşam derin düşüncelere daldıktan sonra imparator dağda yaşayan ve aydınlanmış biri olduğu söylenen bir münzeviyi ziyaret etmeye karar verdi. İmparator münzeviyi bularak bu üç soruyu ona sormayı istedi, gerçi münzevinin dağları hiç terk etmediğini, zengin ve güçlülerle asla işi olmadığını söyleyerek sadece fakirleri kabul ettiğini biliyordu. Böylece imparator basit bir köylü kılığına girerek münzeviyi aramak üzere tek başına tepeye tırmanırken refakatçilerine dağın eteğinde kendisini beklemelerini emretti.

Kutsal adamın yaşadığı yere ulaştığında imparator münzeviyi kulübesi önündeki bahçeyi kazarken buldu. Münzevi yabancıyı görünce başıyla onu selamladı ve kazmaya devam etti. Belli ki işi yapmakta zorlanıyordu. Yaşlı bir adamdı ve toprağı tersyüz etmek için küreğini toprağa her daldırışında nefes nefese kalıyordu.

İmparator adama yaklaştı ve "Buraya üç soru için yardımını istemeye geldim: Her işi yapacak en iyi zaman hangisidir? Birlikte çalışılacak en önemli kişiler kimlerdir? Her zaman yapılması gereken en önemli şey nedir?" dedi.

Münzevi dikkatle dinledi ama sadece imparatorun omzuna eliyle yavaşça birkaç kez vurarak kazmaya devam etti. İmparator, "Yorgun olmalısın. Dur sana yardım edeyim" dedi. Münzevi teşekkür ederek imparatora küreği verdi, sonra da dinlenmek için

yere oturdu. İki sıra kazdıktan sonra imparator durdu, münzeviye dönerek üç sorusunu tekrarladı. Münzevi gene yanıtlamadı ama onun yerine ayağa kalkıp küreği işaret ederek "Neden şimdi de sen dinlenmiyorsun? İşi yeniden alabilirim" dedi. Ama imparator kazmaya devam etti. Bir saat, sonra iki saat geçti. Sonunda güneş dağın arkasından batmaya başladı. İmparator küreği yere koydu ve münzeviye, "Buraya üç soruma yanıt verebilir misin diye sormaya geldim. Ama eğer bana verecek bir yanıtın yoksa lütfen söyle ki ben de evimin yolunu tutayım" dedi.

Münzevi başını kaldırdı ve imparatora sordu, "Bu tarafa doğru hızla koşan birini duyuyor musun?" İmparator başını çevirdi. İkisi birden uzun beyaz sakallı bir adamın ormanda belirdiğini gördüler. Adam ellerini midesindeki kanlı bir yaranın üzerine bastırarak çılgınca koşuyordu. Bilincini kaybederek toprağa düşmeden önce imparatora doğru koştu. Adamın giysilerini açan imparator ve münzevi onun derin bir bıçak yarası aldığını gördüler. İmparator yarayı iyice temizledi, sonra sarmak için kendi gömleğini kullandı ama birkaç dakika içinde gömlek tamamen kana bulandı. İmparator gömleği yıkadı ve yarayı ikinci kez sardı ve kanama durana kadar bunu yapmaya devam etti.

Sonunda yaralı adamın bilinci yerine geldi ve su içmek istedi. İmparator dereye koşarak bir testi temiz su getirdi. O arada güneş batmış, gece hava soğumaya başlamıştı. Münzevi, adamı kulübeye taşırken imparatora yardım etti. Adam gözlerini kapatıp münzevinin yatağına sessizce uzandı. İmparator dağı tırmandığı, bahçeyi kazdığı bu uzun günde yorgun düşmüştü. Kapının eşiğine yaslanarak uykuya daldı. Uyandığında güneş dağın üzerinden çoktan yükselmişti. Bir an için nerede olduğunu ve buraya neden geldiğini unuttu. Yatağa baktı, yaralı adamın da kafası karışmış bir şekilde etrafına bakındığını gördü. İmparatoru görünce ona dikkatle gözlerini diktikten sonra belli belirsiz bir fısıltıyla, "Lütfen beni affedin" dedi.

"Ama benim affetmemi gerektirecek ne yaptın ki sen?" diye sordu imparator.

"Siz beni tanımazsınız majesteleri, ama ben sizi tanıyorum. Ben sizin can düşmanınızdım ve sizden intikam almaya ant içmiştim çünkü son savaşta kardeşimi öldürüp toprağımı ele geçir-

diniz. Dağa tek başınıza münzeviyi görmeye geldiğinizi öğrenince dönüş yolunuzda sizi gafil avlamaya ve öldürmeye karar verdim. Ama uzun zaman beklememe rağmen ortada sizden hiçbir iz yoktu, ben de sizi aramak için kurduğum pusudan çıktım. Ama sizi bulmak yerine beni tanıyarak yaralayan refakatçilerinize rastladım. Şansım varmış ki kaçıp buraya geldim. Eğer size rastlamasaydım şimdiye çoktan ölmüş olurdum. Sizi öldürmeye niyetliydim ama onun yerine siz benim yaşamımı kurtardınız! Utanç içindeyim ve sözcüklerle ifade edilemeyecek kadar size minnettarım. Eğer yaşarsam, yaşamımın geri kalanında sizin hizmetkârınız olmaya ant içerim. Çocuklarıma ve torunlarıma da aynı şeyi yapmalarını emredeceğim. Lütfen beni bağışlayınız."

İmparator eski bir düşmanıyla bu kadar kolay uzlaştığı için sevinçle doldu. Adamı affetmekle kalmayıp bütün arazisini iade edeceğine söz verdi ve adam tamamen iyileşene kadar eşlik etmeleri için kendi doktorlarını ve hizmetkârlarını gönderdi. Refakatçilerine adamı evine götürmelerini emrettikten sonra münzeviyi görmek üzere geri döndü. Sarayına geri dönmeden önce üç sorusunu son bir kez daha yinelemek istedi imparator. Münzeviyi, bir gün önce kazdıkları toprağa tohum ekerken buldu.

Münzevi doğrularak imparatora baktı. "Ama soruların zaten yanıtlandı."

"Nasıl olur?" diye sordu imparator, kafası karışarak.

"Dün eğer benim yaşıma merhamet etmeseydin ve bana yardımcı olmasaydın eve dönerken o adamın saldırısına uğrayacaktın. O zaman benimle birlikte kalmadığına çok pişman olacaktın. O nedenle en önemli zaman toprağı kazdığın zamandı, en önemli kişi bendim ve en önemli iş bana yardım etmekti. Daha sonra, yaralı adam çıkageldiğinde, en önemli zaman adamın yarasını sardığın andı, çünkü adama bakmasaydın ölebilirdi ve sen de onunla uzlaşma fırsatını kaybetmiş olurdun. Aynı şekilde, adam en önemli kişiydi ve en önemli iş adamın yarasına bakmaktı. Unutma ki sadece tek bir önemli zaman vardır, o da şimdidir. Şimdiki an, üzerinde egemenliğimiz olan tek zamandır. En önemli kişi birlikte olduğun, hemen karşında olan kişidir, zira gelecekte herhangi başka biriyle bir ilişkin olup olmayacağını kim bilebilir? En

önemli iş yanı başında duran insanı mutlu etmektir, çünkü tek başına bu, yaşamı arayıştır."

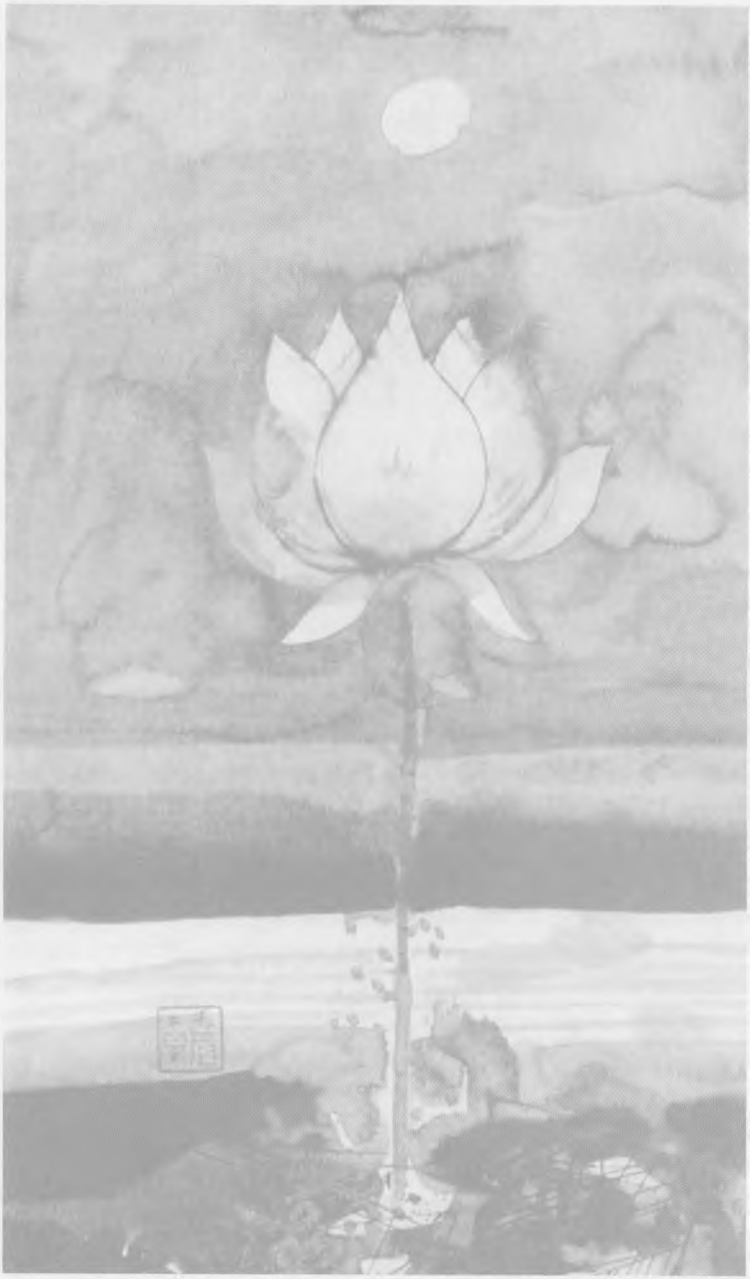
Tolstoy'un öyküsü kutsal kitaptan bir öykü gibi. Hiçbir kutsal kitaptan aşağı kalmıyor. Sosyal hizmetten söz ederiz, insanlara, insanlığa hizmetten, uzaktakilere hizmet etmekten, dünyaya barış getirmeye yardımcı olmaktan söz ederiz; ama bizim öncelikle çevremizdeki insanların ta kendileri için yaşamamız gerektiğini genellikle unuturuz. Eğer karınıza veya kocanıza, çocuğunuza veya anne babanıza hizmet edemezseniz, topluma nasıl hizmet edeceksiniz? Eğer kendi çocuğunuzu mutlu edemezseniz, herhangi bir başkasını mutlu edebilmeyi nasıl beklersiniz? Eğer barış hareketindeki veya herhangi bir tür hizmet topluluğundaki arkadaşlarımızın hepsi birbirlerini sevmez ve birbirlerine yardım etmezlerse, kimi sevebilir ve kime yardım edebiliriz? Başka insanlar için mi çalışıyoruz yoksa sadece bir örgüt adına mı çalışıyoruz?

Hizmet

Barışa hizmet. İhtiyaç içindeki herhangi bir insana hizmet. Hizmet sözcüğü öyle engindir ki. Önce daha mütevazı bir ölçeğe geri dönelim: Ailelerimize, sınıf arkadaşlarımıza, dostlarımıza, kendi topluluğumuza. Onlar için yaşamalıyız çünkü eğer onlar için yaşayamazsak, başka kim için yaşadığımızı düşünürüz ki?

Tolstoy bir azizdir -biz Budistlerin Bodhisattva adını verdiklerimizden. Ama acaba imparatorun kendisi yaşamın anlamını ve yönünü görebildi mi? Şimdiki anda nasıl yaşayabiliriz, şu anda etrafımızdaki insanlarla, onların ıstıraplarını hafifleterek ve yaşamlarını daha mutlu kılarak nasıl yaşarız? Nasıl? Yanıt şudur: Farkındalığı uygulamalıyız. Tolstoy'un getirdiği prensip kolay gibi görünüyor. Ama onu uygulamaya koymak istersek, yolu aramak ve bulmak için farkındalık yöntemini kullanmamız gerekir.

Bu sayfaları arkadaşlarımızın faydalanmaları için yazdım. Bunları yaşamadan üzerinde yazı yazmış çok sayıda insan var, ama ben sadece bizzat yaşadıklarımı ve geçirdiğim deneyimleri yazdım. Umarım siz ve arkadaşlarınız bunları, arayış yolumuzda ilerlerken biraz olsun faydalı bulursunuz: Dönüş yolumuzda.



Farkındalık Üzerine Egzersizler

Burada kendi şartlarıma ve tercihlerime uymaları için çeşitli yöntemlerden uyarlayarak sıklıkla kullandığım bir takım meditasyon egzersizleri ve yaklaşımları var. En çok hoşunuza gidenleri seçin ve kendiniz için en uygun olanı bulun. Her yöntemin değeri her insanın özgün ihtiyaçlarına göre farklılık gösterecektir. Her ne kadar bu egzersizler oldukça kolay olsa da, her şeyin üzerine inşa edildiği temel, bunlardır.

Sabahları ilk uyandığınızda tebessüm edin

Tavana veya duvara bir dal, herhangi başka bir işaret ve hatta "gülümse" sözcüğünü asın ki gözlerinizi ilk açtığınızda önce onu görün. Bu işaret size anımsatıcı işlevi görecektir. Yataktan kalkmadan önceki saniyeleri nefesinize sahip çıkmak için kullanın. Hafifçe gülümsemeyi sürdürürken üç kez usul usul nefes alıp verin. Nefeslerinizi izleyin.

Boş zamanlarınızda hafifçe gülümseyin

Kendinizi oturur veya ayakta bulduğunuz her yerde hafifçe gülümseyin. Bir çocuğa, bir yaprağa, duvardaki bir tabloya, nispeten durağan olan herhangi bir şeye bakın ve gülümseyin. Üç kez yavaşça nefes alıp verin. Hafif gülümsemenizi sürdürün ve dikkatinizi verdiğiniz noktayı kendi gerçek doğanız olarak düşünün.

Müzik dinlerken hafifçe gülümseyin

Bir müzik parçasını iki, üç dakika dinleyin. Sözlere, müziğe, ritme ve duygulara dikkat edin. Nefes alışınızı ve nefes verişinizi izlerken gülümseyin.

Sinirlendiğinizde hafifçe gülümseyin

Sinirlendiğinizi fark ettiğinizde derhal hafifçe gülümseyin. Bu gülümsemeyi koruyarak üç kez sessizce nefes alın ve nefes verin.

Uzanmış durumdayken kendinizi serbest bırakın

Düz bir yüzeyde sırtüstü, bir şiltenin veya bir yastığın desteği olmaksızın uzanın. İki kolunuzu rahatça iki yanınızdan uzatın ve iki bacağınızı hafifçe aralayarak öne doğru uzatın. Hafif gülümsemeyi sürdürün. Dikkatinizi nefesinize odaklayarak yavaşça nefes alıp verin. Vücudunuzdaki her kası gevşetin. Her kası sanki zeminden süzülerek aşağıya doğru ağır ağır çöküyormuş gibi ya da kuruması için hafif esintiye bırakılan yumuşak ve akıcı bir ipek kumaş gibi rahatlatın. Dikkatinizi yalnızca nefesinize ve gülümsemenize vererek tümüyle gevşeyin. Kendinizi ılık bir sobanın önünde, kasları herhangi birinin dokunuşuna hiç direnmeden teslim olan tümüyle gevşemiş bir kedi olarak düşünün. On beş nefes devam edin.

Oturma pozisyonunda gevşemek

Yarım veya tam lotus şeklinde ya da bacaklarınızı çapraz yaparak veya iki bacağınızı kıvırıp altınıza alarak hatta bir iskemlede iki ayağınız yere değecek şekilde oturun. Hafif gülümseyin. Hafif gülümsemeyi sürdürürken nefes alın ve nefes verin. Gevşeyin.

Derin nefes almak

Sırtüstü uzanın. Dikkatinizi midenizin hareketine odaklayarak yavaşça ve düzenli olarak nefes alın, verin. Nefes almaya başla-

dığınızda ciğerlerinizin alt bölümünün havayla dolması için midenizin yükselmesine izin verin. Ciğerlerinizin üst bölümleri havayla dolmaya başladığında göğsünüz yükselmeye, mideniz alçalmaya başlar. Kendinizi yormayın. On nefes boyunca devam edin. Nefes vermek nefes almaktan daha uzun sürecektir.

Nefesinizi adımlarınızla ölçmek

Bahçede, bir nehir boyunda veya bir köy yolunda ağır ağır, telaşsızca yürüyün. Normal nefes alın. Nefesinizin uzunluğunu, nefes alış verişinizi adımlarınızı sayarak belirleyin. Birkaç dakika bunu yapmaya devam edin. Nefes vermenizi bir adımla uzatmaya başlayın. Daha uzun nefes almak için zorlamayın. Doğal şekline bırakın. Nefes almanızı, bir uzatma arzusu var mı diye dikkatle izleyin. On nefes boyunca devam edin.

Şimdi nefes vermeyi bir adım daha uzatın. Nefes almanız da bir adım uzuyor mu yoksa uzamıyor mu diye izleyin. Nefes almayı ancak size mutluluk vereceğini hissettiğinizde uzatın. Yirmi nefes sonra nefesinizi normale döndürün. Yaklaşık beş dakika sonra uzatılan nefesleri uygulamaya yeniden başlayabilirsiniz. En ufak bir yorgunluk hissettiğinizde normale dönün. Birkaç seans yapılan uzatılan nefes egzersizinden sonra nefes vermeniz ve nefes almanızın süresi eşitlenecektir. Normale dönmeden önce uzun ve eşit nefesleri on ila yirmi nefesten fazla uygulamayın.

Nefesinizi saymak

Yarım veya tam lotus pozisyonunda oturun veya bir yürüyüşe çıkın. Nefes alırken, "Nefes alıyorum, bir" diye derin düşünün. Nefes verirken, "Nefes veriyorum, bir" diye derin düşünün. Midenizden nefes almayı unutmayın. İkinci nefesi almaya başladığınızda, "Nefes alıyorum, iki" diye derin düşünün. Ve yavaşça nefes verirken "Nefes veriyorum, iki" diye derin düşünün. Bunu 10'a kadar sürdürün. 10'a ulaştığınızda, bire geri dönün. Ne zaman saymayı şaşırırsanız, bire geri dönün.

Müzik dinlerken nefesinizi izlemek

Bir müzik parçasını dinleyin. Uzun, hafif ve eşit nefesler alın, verin. Nefesinizi izleyin, müziğin hareketinin ve duygusallığının farkında olmayı sürdürürken nefesinizin hakimi olun. Müziğin içinde kendinizi yitirmeyin, nefesinizin ve kendinizin hâkimi olmaya devam edin.

Bir sohbeti sürdürürken nefesinizi izlemek

Uzun, hafif ve eşit nefesler alın, verin. Arkadaşınızın sözlerini ve kendi yanıtlarınızı dinlerken nefesinizi izleyin. Müzikle olduğu gibi devam edin.

Nefesi izlemek

Yarım veya tam lotus durumunda oturun veya bir yürüyüşe çıkın. Farkında olarak, "Normal nefes alıyorum" diye düşünürken, usulca ve normal nefes almaya başlayın (mideden). Nefes verdiğinizin farkında olun, "Normal nefes veriyorum." Üç nefes boyunca devam edin. Dördüncü nefeste, "Uzun bir nefes alıyorum" diye farkında olarak nefes almayı uzatın. Nefes verirken farkında olun, "Uzun bir nefes veriyorum." Üç nefes boyunca devam edin.

Şimdi, midenizin ve ciğerlerinizin her hareketinin farkında olarak nefesinizi dikkatle izleyin. Havanın girişini ve çıkışını izleyin. "Nefes alıyorum ve nefes alışı başından sonuna kadar izliyorum. Nefes veriyorum ve nefes verişi başından sonuna kadar izliyorum" diye derin düşünün.

Buna yirmi nefes boyunca devam edin. Normale dönün. Beş dakika sonra egzersizi tekrar edin. Nefes alırken hafif gülümsemeyi sürdürmeyi unutmayın. Bu egzersizde ustalaştığınızda bir sonrakine geçin.

Neşenin farkına varmak için aklı ve
bedeni sakinleştirmek üzere nefes alıp vermek

Tam veya yarım lotus durumunda oturun. Hafif gülümseyin. Nefesinizi izleyin. Aklınız ve bedeniniz sakinleşince çok hafifçe

nefes alıp nefes vermeye devam ederek, "Nefes alıyorum ve nefes bedenimi hafif ve huzurlu hale getiriyorum. Nefes veriyorum ve nefes bedenimi hafif ve huzurlu hale getiriyorum" diye derin düşünün. Üç nefes boyunca devam edin ve farkındalık içindeyken, "Nefes alıyorum ve tüm bedenimi hafif, huzurlu ve neşe dolu hale getiriyorum" düşüncesinin doğmasını sağlayın. Üç nefes boyunca devam edin ve farkındalık içinde, "Bedenim ve zihnim huzur ve neşeyken nefes alıyorum. Bedenim ve zihnim huzur ve neşeyken nefes veriyorum" düşüncesinin doğmasını sağlayın.

Bu düşünceyi farkındalık içinde, yeteneğinize ve müsait olan zamanınıza göre beş dakikadan otuz dakikaya ya da bir saate kadar sürdürün. Egzersizin başı ve sonu rahat ve yumuşak olmalı. Durmak istediğinizde iki elinizle gözlerinize ve yüzünüze hafifçe masaj yapın ve sonra da normal oturma şeklinize dönmeden önce bacak kaslarınıza masaj yapın. Ayağa kalkmadan önce bir an bekleyin.

Vücudun duruşunun farkındalığı

Bu her zaman ve her yerde uygulanabilir. Dikkatinizi nefesinize odaklamaya başlayın. Her zamankinden daha sessiz ve derin nefes alın ve verin. Vücudunuzun duruşunun farkında olun, yürüyor musunuz, ayakta mısınız, uzanıyor musunuz yoksa oturuyor musunuz? Yürüdüğünüz yeri bilin; ayakta durduğunuz yeri, uzandığınız ve oturduğunuz yeri bilin. Pozisyonunuzun amacının farkında olun. Örneğin, yeşil bir tepenin yamacında kendinizi tazelemek, nefes alma alıştırması yapmak veya sadece öylesine durmak için durduğunuzun bilincinde olabilirsiniz. Eğer hiçbir amacınız yoksa hiçbir amacınızın olmadığının farkında olun.

Çay hazırlarken farkındalık

Bir konuğa ikram etmek veya kendiniz içmek için bir çaydanlık çay hazırlayın. Her hareketi yavaşça, farkındalık içinde yapın. Hareketlerinizin en ufak bir ayrıntısının bile farkına varılmadan gelip geçmesine izin vermeyin. Elinizin, çaydanlığı sapından tutarak kaldırdığını bilin. Kokulu sıcak çayı bir fincana döktüğünü-

zü bilin. Her adımı farkına vararak izleyin. Her zamankinden daha yavaş ve derin nefes alın, verin. Aklınız başka yere kayarsa nefesinizin denetimini ele alın.

Bulaşıkları yıkamak

Bulaşıkları gevşeyerek, sanki her kase, üzerinde derin düşüncelere dalınacak bir nesneymiş gibi yıkayın. Her kaseyi kutsal addedin. Aklınızın başka yerlere kaymasını önlemek için nefesinizi izleyin. İşi bir an önce yapıp bitirmek için acele etmeye çalışmayın. Bulaşık yıkamanın yaşamdaki en önemli şey olduğunu düşünün. Bulaşık yıkamak meditasyon yapmaktır. Eğer bulaşıkları farkındalık içinde yıkayamazsanız, sessizlik içinde otururken derin düşünemezsiniz de.

Giyecekleri yıkamak

Bir kerede çok sayıda giysi yıkamayın. Sadece üç veya dört parça giysi seçin. Sırt ağrısını önlemek için en rahat oturur veya ayakta durur pozisyonu bulun. Giysileri gevşek bir halde çitileyin. Ellerinizin ve kollarınızın her hareketine dikkatinizi verin. Sabunu ve suyu önemseyin. Çitilemeyi ve durulamayı bitirdiğinizde aklınız ve bedeniniz giysileriniz kadar temiz ve taze hissetmelidir. Hafif gülümsemeyi sürdürmeyi ve aklınız dalıp gittiğinde nefesinizi kontrol altına almayı unutmayın.

Evi temizlemek

İşinizi aşamalara bölün: Öteberiyi düzeltmek ve kitapları yerine kaldırmak, tuvaleti ovmak, banyoyu ovmak, yerleri süpürmek ve toz almak. Her iş için yeterince uzun zaman tanıyın. Yavaş hareket edin, her zamankinden üç kere daha yavaş. Her işe dikkatinizi tam odaklayın. Örneğin, rafa bir kitap yerleştirirken, kitaba bakın, hangi kitap olduğunun farkına varın, onu belirli bir yere koymak niyetiyle rafa yerleştirme süreci içinde olduğunuzu bilin. Elinizin kitaba uzandığını ve onu aldığını bilin. Herhangi bir ani veya sert hareketten kaçının. Nefesin farkında olun, özellikle de düşünceleriniz başıboş hale gelince.

Yavaş hareketlerle banyo yapmak

Banyo yapmak için kendinize otuz ila kırk beş dakika zaman ayırın. Bir saniye bile acele etmeyin. Banyo yapacağınız suyu hazırlamaktan üzerinize temiz giysilerinizi giyene kadar her anın hafif ve yavaş olmasını sağlayın. Her harekete önem verin. Ayrım yapmadan ve korkmadan, dikkatinizi bedeninizin her bölümüne verin. Vücudunuzdaki her su akıntısının farkında olun. Banyonuz bittiğinde aklınız da vücudunuz kadar huzurlu ve hafif hissetmelidir. Kendinizi yaz mevsiminde temiz ve mis kokulu bir lotus havuzunda düşünün.

Çakıl taşı

Hareketsiz otururken ve yavaşça nefes alırken, berrak bir derenin içine düşen bir çakıl taşı olduğunuzu düşünün. Dibe çökerken hareketinizi yönlendirme maksadı yoktur. Dere yatağındaki yumuşak kum üzerinde tümüyle dinlenilecek noktaya doğru batın. Aklınız ve bedeniniz tam dinlenmede, kum üzerinde dinlenen bir çakıl taşı olana kadar çakıl taşı üzerine meditasyon yapmaya devam edin. Bir yandan nefesinizi izlerken, bu huzuru ve neşeyi sürdürün. Geçmişe veya geleceğe ait hiçbir düşünce, şimdiki huzur ve neşenizden sizi çekip uzaklaştıramaz. Evren şimdiki anda vardır. Hiçbir arzu sizi şimdiki huzurdan uzaklaştıramaz, ne Buda olma ne de bütün varlıkları kurtarma arzusu. Buda olmanın ve bütün varlıkları kurtarmanın, ancak şimdiki anın saf huzur temelinde gerçekleşebileceğini bilin.

Bir farkındalık günü

Haftanın bir gününü, kendi durumunuza uygun olan herhangi bir günü ayırın. Diğer günlerde yaptığınız işleri unutun. Hiçbir toplantı organize etmeyin veya arkadaşlarınızı çağırmayın. Sadece evi temizlemek, yemek pişirmek, giysileri yıkamak ve toz almak gibi basit işler yapın.

Ev temiz ve tertipli olduktan ve her şeyinizi düzene koyduktan sonra yavaş çekim bir banyo yapın. Daha sonra çay demleyin

ve için. Kitap okuyabilir ya da arkadaşlarınıza mektup yazabilirsiniz. Daha sonra nefes alıştırması yapmak için bir yürüyüşe çıkın. Kitap okurken ya da mektup yazarken farkındalığınızı koruyun, yazının veya mektubun sizi başka yerlere çekip götürmesine izin vermeyin. Kitap okurken ne okuduğunuzu bilin; mektubu yazarken ne yazdığınızı bilin. Müzik dinlerken veya bir arkadaşınızla sohbet ederken aynı yöntemi izleyin. Akşam olduğunda kendinize hafif bir yemek hazırlayın, belki sadece bir meyve veya bir bardak meyve suyu. Yatağa gitmeden önce bir saat meditasyon yapın. Gün içinde yarım saat ile kırk beş dakika arasında süren iki yürüyüş yapın. Yatağa gitmeden önce okumak yerine beş veya on dakika boyunca tam gevşemeyi uygulayın. Nefesinizin hakimi olun. Gözleriniz kapalı, midenizin ve göğsünüzün inip kalkmasını izlerken yumuşak nefesler alın (nefes çok uzun olmamalıdır). Gün içindeki her hareket her zamankinden en az iki kez daha yavaş olmalıdır.

Karşılıklı bağımlılık üzerine derin düşünmek

Çocukluğunuza ait bir fotoğraf bulun. Yarım veya tam lotus durumunda oturun. Nefesinizi izlemeye başlayın. Yirmi nefesten sonra, dikkatinizi önünüzdeki fotoğrafa odaklamaya başlayın. Fotoğrafın çekildiği zamanda sizi oluşturan beş kümeyi yeniden yaratın ve yaşayın: Vücudunuzun fiziksel nitelikleri, duygularınız, algılarınız, zihinsel faaliyetleriniz ve o yaştaki bilinçlilik durumunuz. Nefesinizi izlemeye devam edin. Anılarınızın sizi ayartmasına ya da yenmesine izin vermeyin. Bu derin düşünce halini on beş dakika koruyun. Hafif gülümsemeyi sürdürün. Farkındalığınızı şimdiki kendinize döndürün. Vücudunuzun, duygularınızın, algılarınızın, zihinsel faaliyetlerinizin ve şimdiki andaki bilinçliliğinizin bilincinde olun. Sizi oluşturan beş kümeyi görün. "Ben kimim?" sorusunu sorun. Soru, yumuşacık toprağa gömülmüş ve su ile ıslanmış yeni bir tohum gibi içinizde derinlere kök salmış olmalıdır. "Ben kimim?" sorusu söylemsel zihninizle düşünülen soyut bir soru olmamalıdır. "Ben kimim?" sorusu zihninizle sınırlı olmayacak, beş kümenin hepsinin ilgisine hasredilecektir.

Zihinsel bir yanıt aramayın. On dakika için derin düşünceye dalın, felsefi kısıtlamanın sizi uzaklaştırmasını önlemek için hafif ama derin nefesi sürdürün.

Kendiniz

Karanlık bir odada tek başınıza ya da gece yalnız başınıza, bir nehir kenarında veya ıssız herhangi bir yerde oturun. Nefesinizi denetlemeye başlayın. "Kendimi göstermek için parmağımı kullanacağım" düşüncesinin oluşmasını sağlayın ve sonra kendi bedeninize doğru işaret etmek yerine, ters yöne, ileriye doğru işaret edin. Kendinizi beden biçiminizin dışında görmek üzerine düşünün. Beden biçiminizin karşınızda var olduğunu görmek üzerine düşünün; ağaçlarda, çimende ve yapraklarda, nehirde. Evrenin içinde olduğunuzun, evrenin de sizin içinizde olduğunun farkında olun: Eğer evren varsa siz de varsınız; eğer siz varsanız evren de var. Doğmak yok. Ölüm yok. Gelmek yok. Gitmek yok. Hafif gülümsemeyi sürdürün. Nefesinize egemen olun. On ila yirmi dakika derin düşünceye dalın.

İskeletiniz

Rahat hissettiğiniz bir pozisyonda yatağa, bir şiltenin üzerine veya çimenlere uzanın. Yastık kullanmayın. Nefesinizi kontrol etmeye başlayın. Vücudunuzdan geriye kalanın sadece toprağın üzerine uzanmış beyaz bir iskelet olduğunu düşünün. Hafif gülümsemeyi devam ettirin ve nefesinizi izlemeyi sürdürün. Bütün etinizin çürüyüp yok olduğunu ve gömüldükten seksen yıl sonra, şimdi, iskeletinizin toprakta uzandığını hayal edin. Başınızın, sırtınızın kemiklerini, kaburgalarınızı, kalça kemiklerinizi, bacak ve kol kemiklerinizi, parmak kemiklerinizi net bir şekilde görün. Hafif gülümsemeyi koruyun ve kalbiniz ve aklınız açık, çok hafifçe nefes alın. İskeletinizin siz olmadığını görün. Bedensel formunuz siz değilsiniz. Yaşamla bütünleşin. Ağaçlarda, çimende, başka insanlarda, kuşlarda ve diğer hayvanlarda, gökyüzünde, okyanusun dalgalarında son-

suza dek yaşayın. İskeletiniz sizin sadece bir bölümünüz. Siz her yerde ve her anda varsınız. Sadece bedensel bir form ya da hatta duygular, düşünceler, hareketler ve bilgi değilsiniz. Yirmi ila otuz dakika arasında bir süre devam edin.

Doğumunuzdan önceki gerçek çehreniz

Tam veya yarım lotus içinde nefesinizi izleyin. Yaşamınızın başlangıç noktası olan A'ya yoğunlaşın. Bunun ölümünüzün de başlangıcı olduğunu bilin. Hem yaşamınızın, hem ölümünüzün aynı anda tecelli ettiğini görün: *Şu* olduğu için *bu* olur, *şu* olmasaydı *bu* olamazdı. Yaşamınızın ve ölümünüzün varlığının birbirine bağlı olduğunu görün: Biri diğerinin temelidir. Kendinizin aynı anda hem yaşamınız hem de ölümünüz olduğunu, bu ikisinin birbirinin düşmanı değil, aynı gerçekliğin iki yüzü olduğunu görün. Sonra bu iki katlı tecellinin, hatalı bir biçimde ölüm adı verilen bitiş noktası B'ye yoğunlaşın. Bunun hem yaşamınızın hem ölümünüzün tecellisinin bitiş noktası olduğunu görün.

A'dan önce ve B'den sonra bir fark olmadığını görün. A'dan önceki ve B'den sonraki dönemlerdeki gerçek yüzünüzü arayın.

Ölmüş olan bir sevdiğiniz

Kendinizi rahat hissettiğiniz bir pozisyonda, bir iskemlede veya yatakta oturun. Nefesinize hakim olmaya başlayın. Birkaç ay ya da birkaç yıl önce ölmüş olan bir sevdiğinizin bedeni üzerine düşünün. O insanın bütün etinin çürüdüğünü ve toprağın altında sessizce yatanın sadece bir iskelet olduğunu açıkça bilin. Kendi etinizin hâlâ orada durduğunu ve bedensel form, duygular, algılamalar, zihinsel faaliyetler ve bilinçlilikten oluşan içinizdeki beş kümenin hâlâ birleşik olduğunu açıkça bilin. O kişiyle geçmişteki ve şu andaki etkileşiminizi düşünün. Hafif gülümsemeyi sürdürün ve nefesinize hâkim olun. Bu şekilde on beş dakika dikkatle düşünün.

Boşluk

Tam veya yarım lotus şeklinde oturun. Nefesinizi düzenlemeye başlayın. Bedensel biçim, duygular, algılamalar, zihinsel faaliyetler ve bilinçlilikten oluşan beş kümenin birleşmesindeki boşluğun doğası üzerine düşünün. Bir kümeyi düşünürken diğerini düşünmeye geçin. Hepsinin dönüştüğünü, devamsız ve öz benliksiz olduklarını görün. Beş kümenin birleşmesi bütün olayların birleşmesi gibidir. Hepsi karşılıklı bağımlılık yasasına itaat ederler. Bir araya gelmeleri ve birbirlerinden ayrılmaları, dağ doruklarındaki bulutların toplanmasına ve gözden kaybolmasına benzer. Hiçbiri beş kümeye ne sıkı sıkıya yapışır ne de reddeder. Beş kümenin öz benliklerinin olmadığını ve boş olduklarını ama aynı zamanda mükemmel, evrendeki her olay gibi mükemmel, her yerde var olan yaşam kadar mükemmel olduğunu açık ve net olarak anlayın. Beş kümenin aslında yaratılış ve yok oluş geçirmediğini, zira kümelerin kendilerinin nihai gerçek olduğunu görmeye çalışın. Böyle derin düşünerek süreksizliğin bir kavram olduğunu, öz benliksizliğin, boşluğun birer kavram olduğunu görmeye çalışın ki böylece süreksizlik, öz benliksizlik ve boşluk kavramları içine hapsolmayın. Boşluğun da boş olduğunu ve boşluğun nihai gerçeğinin beş kümenin nihai gerçeğinden farklı olmadığını anlayacaksınız. (*Bu egzersiz* önceki beş egzersiz tamamen uygulandıktan sonra *uygulanmalıdır*. Gerekli olan zaman bireye göre değişecektir; belki bir saat, belki iki.)

En çok nefret ettiğiniz veya
hor gördüğünüz kişi için şefkat duymak

Sessizce oturun. Nefes alın ve gülümseyin. Size en büyük acıyı veren kişinin hayali üzerinde derin düşünceye dalın. En çok nefret ettiğiniz veya hor gördüğünüz veya en itici bulduğunuz özellikleri göz önün alın. Bu adamın günlük yaşamında onu en mutlu eden veya ona acı çektiren şeyleri incelemeye çalışın. Bu kişinin algıları üzerinde düşünün; bu kişinin hangi düşünce ve

mantık kalıplarını izlediğini anlamaya çalışın. Bu insanın umutlarını ve davranışlarını neyin harekete geçirdiğini inceleyin. Ve nihayet bu insanın bilinçliliğini dikkate alın. Görüşleri ve sezgileri açık ve serbest mi, değil mi ve herhangi bir önyargının, dar görüşlülüğün, nefretin veya öfkenin etkisi altında kalmış mı? Kendi kendinin hâkimi mi, değil mi? Taze suyla dolan bir kuyu gibi kalbinizde şefkatin yükseldiğini, kızgınlığın ve dargınlığın yok olduğunu hissedene kadar devam edin. Bu egzersizi aynı insan üzerinde çok kereler uygulayın.

Bilgelikten yoksunluğun neden olduğu acı

Tam veya yarım lotus şeklinde oturun. Nefesinizi izlemeye başlayın. Bildikleriniz içinde en çok acı çeken insanın, ailenin veya toplumun durumunu seçin. Bu seçtiğiniz derin düşünmenizin nesnesi olacaktır.

Bu bir insansa, bu insanın çektiği her acıyı anlamaya çalışın. Vücut biçiminin acılarıyla başlayın (hastalık, fakirlik, fiziksel acı) ve sonra duyguların neden olduğu acılara geçin (iç çatışmalar, korku, nefret, kıskançlık, azap çeken bir vicdan). Sonra algılamaların neden olduğu acıları düşünün (karamsarlık, karanlık ve dar bir bakış açısıyla kişinin sorunları üzerindeki ısrarı). Zihin faaliyetlerini harekete geçirenin korku, cesaretsizlik, umutsuzluk veya nefret mi olduğunu anlayın. Durumu, çektiği acılar, çevresindeki insanlar, eğitimi, propaganda veya kendini kontrol etme eksikliği sebebiyle bilinçliliğinin kapalı olup olmadığına bakın. Bütün bu acılar üzerinde derin düşünceye dalın, ta ki yüreğiniz temiz suyla dolu bir kuyu gibi şefkatle doluncaya ve siz o insanın şartlar ve cehalet nedeniyle acı çektiğini görebilene dek. O insanı şu anki durumundan, olabilecek en sessiz ve gösterişsiz yollarla çıkarmaya azmedin.

Bu bir aileyse, aynı yöntemi izleyin. Ailenin bir ferdinin sonra bir diğerinin sonra bütün ailenin acılarını gözden geçirin ve bütün ailenin çektiği acıları inceleyene kadar böyle devam edin. O acıların kendi acılarınız olduğunu düşünün. O grup içinde bir tek kişiyi bile suçlamanın olanaksız olduğunu görün. Şu anki durum-

larından kendilerini kurtarmalarına, olabilecek en sessiz ve gösterişsiz yöntemlerle yardımcı olmanız gerektiğini anlayın.

Bu bir toplumsa, savaş ıstırabı çeken bir ülkenin durumunu veya herhangi başka bir haksız durumu ele alın. Bu çatışma içindeki her insanı bir kurban olarak görmeye çalışın. Savaşan taraflar veya karşıt olduğu görülen taraflar dahil, hiçbir insanın bu acıların devam etmesini istemediğini anlayın. Bu durum için sadece bir veya birkaç kişinin suçlanamayacağını görün. Bu durumun, ideolojilere ve cehalet yüzünden veya mücadele azminin olmaması nedeniyle her insan tarafından desteklenen bu adaletsiz dünya ekonomik sistemine sıkıca bağlı olmakla mümkün olduğunu görün. Bir çatışmadaki iki tarafın aslında karşıt olmadıklarını, aynı gerçeğin iki yüzü olduklarını görün. En önemli şeyin yaşam olduğunu ve birbirini öldürmenin ya da bastırmanın hiçbir şeyi çözmeyeceğini anlayın. Sutra'nın sözlerini anımsayın:

> Savaş zamanında
> Şefkatin Zihnini yükselt içinde
> Yaşayan varlıklara yardım et
> Savaşma arzusunu terk et
> Nerede azgın bir savaş varsa
> Bütün gücünü kullan
> Her iki tarafın da gücü eşit kalsın
> Ve sonra uzlaştırmak için araya gir.
>
> *Vimalakirti Nirdesa*

Her suçlama, her nefret yok oluncaya, şefkat ve sevgi temiz suyla dolu bir kuyu gibi içinizde yükselinceye dek meditasyon yapın. Farkındalık ve uzlaşma için, olabilecek en sessiz ve gösterişsiz yöntemlerle çalışmaya söz verin.

Bağlılıklardan kopuk eylem

Tam veya yarım lotus durumunda oturun. Nefesinizi izleyin. Derin düşüncenizin nesnesi olarak bir kırsal bölge projesini veya

önemli saydığınız herhangi bir projeyi seçin. İşin amacını, kullanılacak yöntemleri ve işin içindeki insanları inceleyin. Önce projenin amacını dikkate alın. İşin, çekilen eziyetleri hafifletmeye hizmet ve merhamete bir karşılık olduğunu, övgü ve takdir arzularını tatmin etmeye yönelik olmadığını anlayın. Kullanılan yöntemlerin insanlar arasında işbirliğini teşvik ettiğini görün. Projeyi bir hayır işi olarak düşünmeyin. İlişkili olan insanları düşünün. Meseleyi hâlâ hizmet edenler ve bundan fayda sağlayanlar açısından mı görüyorsunuz? Eğer hâlâ hizmet edenlerin kimler, bundan fayda görenlerin kimler olduğunu görebiliyorsanız, yaptığınız iş hizmet yararına değildir, kendi yararınız içindir. Prajnaparamita Sutra'sı şöyle der, "Bodhisattva canlı varlıkların kürek çekerek diğer kıyıya geçmelerine yardım eder ama aslında hiçbir canlı varlığa diğer kıyıya geçmesi için yardım edilmiyordur." Bağlılıklardan sıyrılarak hareket etme ruhu içinde çalışmaya kararlı olun.

Bağlılıklardan kopmak

Tam veya yarım lotus durumunda oturun. Nefesinizi izleyin. Yaşamınızın en önemli başarılarını anımsayın ve her birini inceleyin. Yeteneğinizi, erdeminizi, kapasitenizi, başarıya yol açmış olan elverişli şartların bir araya gelmesini inceleyin. Böyle bir başarının asıl nedeni olmak duygusundan kaynaklanan kendini beğenmişliği ve böbürlenmeyi inceleyin. Başarının aslında sizin değil, sizin eriminizin ötesindeki çeşitli şartların birleşmesinin olduğunu görmek için karşılıklı bağımlılığın ışığını bütün meselenin üzerine yansıtın. Bu başarılar için sizin şart olmayacağınızı görün. Ancak bu başarılardan vazgeçebildiğinizde gerçekten özgür olabilirsiniz ve artık onların saldırısına uğramazsınız.

Yaşamınızdaki en acı başarısızlıkları anımsayın ve her birini inceleyin. Yeteneğinizi, erdeminizi, kapasitenizi ve başarısızlığa yol açan elverişli şartların olmaması durumunu inceleyin. Başarıyı gerçekleştirememe duygusundan kaynaklanan komplekslerinizi inceleyin. Başarısızlıkların sorumluluğunun sizin yetersizliklerinize değil, elverişli şartların olmamasına bağlanabileceğini görmek için karşılıklı bağımlılığın ışığını meselenin üzerine çevirin. Bu

başarısızlıkları yüklenecek gücünüzün olmadığını, bu başarısızlıkların sizin kendiniz olmadığını görün. Onlardan kurtulmaya bakın. Ancak onları bıraktığınızda gerçekten özgür olabilirsiniz ve artık onların saldırısına uğramazsınız.

Terk etmemek üzerine derin düşünce

Tam veya yarım lotus durumunda oturun. Nefesinizi izleyin. Karşılıklı bağımlılık egzersizlerinden birini uygulayın: Kendiniz, iskeletiniz veya ölmüş biri. Her şeyin geçici olduğunu ve sonsuz bir kimlik taşımadığını anlayın. Her şeyin geçici olmasına ve ebedi bir kimliği olmamasına rağmen gene de harikulade olduğunu görün. Şartlanmış olanla bağımlı değilken, şartlanmış olmayanla da bağımlı değilsiniz. Karşılıklı bağımlılık öğretisiyle kıstırılmamış bile olsa, bir azizin de bu telkinden kaçamadığını anlayın. Bir aziz bu öğretiyi, küllenmişçesine terk edebilirken, gene de onda kalabilir ve boğulmaz. Suyun üzerindeki bir kayık gibidir o. Canlı varlıklara hizmet etmenin tutsağı olmamalarına rağmen canlı varlıklara hizmet etme işini asla terk etmeyen bu uyanmış insanları görmek için dikkatle düşünün.

Nhat Hanh: Şefkat Gözüyle Görmek

Yazan: James Forest

1968 yılında, kiliseler, öğrenci grupları, senatörler, gazeteciler, profesörler, iş insanları ve (şükürler olsun) bazı şairlerle toplantıların yapıldığı [Uzlaşı için] Dostluk turunda Thich Nhat Hanh ile yolculuk yapıyordum. Gittiğimiz hemen her yerde (kırklı yaşının çok daha altında gösteren) bu kahverengi cüppeli Vietnamlı Budist rahip, karşılaştığımız kişilerin süngülerini hemen düşürdü.

Nezaketi, zekâsı ve mantığı, onunla karşılaşan çoğu insanın Vietnamlıların nasıl oldukları konusundaki basmakalıp fikirlerinde ısrar etmelerini olanaksız hale getirdi. Vietnamlı ve Budist geçmişinin engin hazineleri, öykülerinden ve açıklamalarından dökülerek etrafa saçıldı. Hıristiyanlığa olan ilgisi, hatta coşkusu, Hıristiyanların da çoğu kez Nhat Hanh'ın geleneğine kendi lütufkârlıklarını sunmaları için bir sebep oldu. Binlerce Amerikalının, savaşa, pirinç tarlalarında çalışan ve çok eski bambu korularıyla çevrelenmiş köylerde çocuklarını ve torunlarını büyüten köylülerin gözünden bakmalarına yardımcı oldu. Köyün uçurtma yapan zanaatçısını ve bu kırılgan yelkenlilerin bulutlara doğru taşıdıkları rüzgâr çalgılarının seslerini tarif ederken, yetişkinin içindeki çocuğu uyandırdı.

Onunla geçirilen bir saatten sonra insan Vietnam'ın güzellikleriyle büyülenir ve Vietnamlı insanların siyasi ve kültürel çilesine Amerika'nın askeri müdahalesinin elemiyle dolardı. İnsan, bir

tarafı ya da ötekini haklı gösteren savaşlardaki tüm ideolojik sadakatten sıyrılarak gökleri yaran bombardıman uçaklarının, yanıp kül olan evlerin ve insanların, anne ve babalarının, büyükanne ve büyükbabalarının varlığı ve sevgisi olmadan yaşamla yüzleşmeye bırakılan çocukların dehşetini hissederdi.

Ancak bir akşam Nhat Hanh, anlayıştan ziyade, bir Amerikalının ölçüsüz öfkesini uyandırdı. Hahn, St. Louis'in bir banliyösünde, zengin bir Hıristiyan kilisesinin salonunda bir konuşma yapıyordu. Her zamanki gibi, Amerikalıların, ülkesindeki bombalamalara ve ölümlere son vermesi gerektiğini vurguladı. Sorular soruluyor, yanıtlar veriliyordu ki iri yarı bir adam ayağa kalktı ve eleştirel bir küçümsemeyle "bu Bay Hanh'ın" "sözde şefkatinden" söz etti.

"Eğer insanlarınıza bu kadar önem veriyorsanız, Bay Hanh, o zaman neden buradasınız? Yaralı insanlar için bu kadar endişeleniyorsanız, zamanınızı neden onlarla geçirmiyorsunuz?" Bu noktada adamın sözlerini anımsamak, yerini beni çok etkileyen derin bir öfkenin anısına bıraktı.

Adam sözlerini bitirince şaşkınlık içinde Nhat Hanh'e doğru baktım. Hanh, ya da her kim olsa, ne söyleyebilirdi ki? Savaşın ruhu aniden odayı doldurdu, nefes almak zorlaştı.

Sessizlik oldu. Sonra Nhat Hanh konuşmaya başladı; yavaşça, derin bir sükûnetle ve doğrusu istenirse onu az önce lanetleyen adam için kişisel bir özen duygusuyla. Sözcükler ateşin üzerine düşen yağmur gibiydi. "Bir ağacın büyümesini isterseniz" dedi, "yapraklarını sulamanız bir işe yaramayacaktır. Köklerini sulamanız gerekir. Savaşın pek çok kökü de burada, sizin ülkenizde. Bombalanacak olan insanlara yardım etmek, onları bu ıstıraptan korumaya çalışmak için buraya gelmem gerekiyor."

Odadaki atmosfer değişti. Adamın hiddetinde hepimiz kendi öfkelerimizi yaşamıştık; dünyayı bir bomba yuvasından görmüştük. Nhat Hanh'ın yanıtında ise alternatif bir olasılığı yaşamıştık. Nefreti sevgiyle yenmenin, şiddetin, insanlık tarihi boyunca sonsuzmuş gibi görünen zincirleme tepkisini kırmanın (Hıristiyanlara bir Budist tarafından ve Amerikalılara bir "düşman" tarafından sunulan) olasılığını.

Ancak yanıtı verdikten sonra Nhat Hanh oturum başkanına bir şeyler fısıldayarak çabucak salondan dışarı çıktı. Bir şeylerin ters gittiğini sezerek arkasından ben de çıktım. Dışarıda gece serin ve parlaktı. Nhat Hanh otoparkın yanındaki kaldırımda ayakta duruyordu. Sanki derin bir suda kalmış da nefesi kesilmeden önce suyun üstüne çıkmayı ucu ucuna başarmış biri gibi nefes almaya çalışıyordu. Ona nasıl olduğunu veya neler olduğunu sorma cesaretini toplamam birkaç dakika sürdü.

Nhat Hahn, adamın yorumlarının müthiş üzücü olduğunu açıkladı. Onu öfkeyle yanıtlamak istemişti. Bu yüzden de sükûnetle ve anlayışla karşılık vermenin bir yolunu bulmak üzere kendini derin ve çok yavaş nefes almaya odaklamıştı. Ama nefes alışı fazla yavaş ve fazla derin olmuştu.

"Ama ona niçin kızmayacakmışsın ki" diye sordum. "Barış yanlılarının da kızmaya hakları vardır."

"Eğer sadece benimle ilgili olsaydı, evet haklısın. Ama ben Vietnamlı köylüler adına konuşmak amacıyla buradayım. Buradaki insanlara en iyi halimizi göstermek zorundayım."

O anın yaşamımdaki önemi büyüktü, o günden beri üzerinde tekrar tekrar düşündüğüm bir andı. Zira insanın nefes almasıyla çevresindeki dünyaya tepki vermesi arasında bir bağ olduğunu ilk kez o zaman fark ettim.

Çok yakın zamana kadar, Nhat Hanh Batılı insanlara, genellikle farkındalık adını verdiği meditasyon becerilerinin hiçbirini öğretme girişiminde bulunmadı. Sadece geçtiğimiz sene, önce Paris'teki Vietnamlı Budist Barış Delegasyonuna destek olan birkaç Batılı dosta, daha sonra da kentin Quaker Uluslararası Merkezindeki bir gruba meditasyon öğretmeye başladı. Şimdi bu konu üzerine küçük bir kitap yazdı, *Farkındalığın Mucizesi*, meditasyon üzerine bir el kılavuzu.

Nhat Hanh bir şair, Zen ustası ve Uzlaşı için Dostluk'un eş başkanıdır Vietnam'da dayandığı şefkat ve hizmet anlayışının, savaş kurbanlarına yardımı ve şiddet kullanmadan savaşa muhalefeti birleştiren sayısız projeyi ortaya koyduğu derin bir dini yenilenme olan 'adanmış Budizm'in yaratılmasında önemli rol oynadı. Yaptıkları çalışmalar için binlerce Budist rahibe, keşiş ve mürit vuruldu veya hapse konuldu.

Vietnam'daki çalışmaları, Gençlik Sosyal Hizmet Okulu'nun, daha önce şiddet karşıtı hareketin merkezinin bulunduğu küçük bir manastır olan Van Hanh Üniversitesi'nin, (birlikte çalıştığı Cao Ngoc Phuong'un yönettiği) barış yanlısı bir yeraltı matbaasının ve kültürel ve dini yenilenmenin en önemli araçlarından olan La Boi Matbaasının doğmasına neden oldu.

Şiirleri, günümüz Vietnam'ındaki en popüler pek çok şarkının, felaketlere karşın ayakta kalan umudun şarkılarının sözlerini oluşturur.

Sürgündeyken bile Vietnam Birleşmiş Budist Kilisesini yurtdışında temsil eden Hanh, ülkesinde, şiddet karşıtlığının ve uzlaşının gücü, diğer ülkelerin destekleyici tepkilerinin düzenleyicisi olmaya devam etti. (Martin Luther King ile olan dostluğu, Dr. King'in "konuları karıştırmasına" ve Vietnam Savaşı karşıtlarına katılmasına itiraz eden pek çok meslektaşının ve destekçisinin öğütlerini göz ardı etme kararında bir etkendi. Bir suikast sonucu öldürülmesinden kısa süre önce Dr. King, Nhat Hanh'ı Nobel Barış Ödülü'ne aday göstermişti.)

Kitaplarından yalnızca birkaçı Vietnam dışında yayımlanmaktadır: *Lotus in a Sea of Fire, The Cry of Vietnam, The Path of Return Continues the Journey, Zen Keys* ve *The Raft Is Not the Shore.*

Nhat Hanh ve çalışma arkadaşlarıyla birlikte Paris'te, Vietnamlı Budist Barış Delegasyonunun bulunduğu apartman dairesindeki sohbetlerde, Amerikan barış hareketinin çoğunda eksik olan derin düşünce boyutu üzerine kafa yorduk. Bu eksiklik, yürütülen yoğun "barış" hareketine rağmen (buna belki Amerikalıların çekilmesi hareketi denirse daha iyi olur) Budistlerin pasif savaş karşıtı kampanyalarının bu kadar az ve yüzeysel ilgi uyandırmış olmasının nedenini ortaya koydu. Silahsız Budistlerin gerçek anlamda "politik" değil, sadece "dini" bir hareket olduklarına hükmediliyordu: Takdire değer, diğer dini gruplarla kıyaslandığında, olağanüstü cesur ama meselenin özünden uzak.

Amerikalı barış eylemcilerinin Vietnamlı emsallerinden öğrenebileceği şey, barış hareketinde daha derin bir düşünce boyutu olmadan müthiş sakat bir gerçeklik algılamamız (ve bu nedenle

durumu anlama ve değiştirmeye yardımcı olma becerimiz) olacağıdır. Dini veya din dışındaki geçmişimiz ve sözcük haznemiz ne olursa olsun, yaşamımız ve işimiz için nefesin kendisi kadar önemli bir şeyi gözden kaçırıyor olacağız.

Nefesin kendisi. Nefes almak. Nefese dikkatini vermek kadar basit bir şeyin meditasyonda ve duada bu kadar merkezi bir rol oynaması pek çoklarına şaşırtıcı bir haber gibi gelir. Gerilim romanı yazarının pırlantaları kırmızı balığın kavanozuna saklama fikri gibi; dikkat çekmeyecek kadar bariz. Ancak bu haber benim kendi kuşkuculuk bariyerimi aştığından bu yana, kanıtların sonu gelmedi. Özellikle de deneyimlerle doğrulananların.

Meditasyonda mesele, ona uygun ortamların hemen yanı başımızda olmalarıdır. Nhat Hanh'ın işaret ettiği gibi fırsatlar her tarafa saçılmıştır: Banyo küvetine, bir kaldırım veya patika boyuna, bir evin merdivenlerine, grev hattına, bir daktilo makinesine... sözün tam anlamıyla her yere. Sessizlik ve dinginlik anları ve yerleri mükemmel ve elverişlidir ama vazgeçilmez değillerdir. Derin düşünce yaşamı, gözlerden uzak bir sera ortamı gerektirmez. (Gerekli olan, her şeyin daha farkında olmak için özel bir dikkatin verilebileceği ender zamanlar, hatta haftanın bir tam günüdür.)

Kuşkuculara Nhat Hanh'ın önerileri oldukça saçma, tarihin bittiği yerdeki kötü bir şaka, çok eski bir mistik lafazanlık destesinden dağıtılmış en son kart hilesi gibi görünecektir. Ama barış yanlısı olumlamanın, yaşamı besleyip geliştirmek ve kanlı bir dünyada silahlar olmadan yaşamanın, kendisi de çok kişiye daha az saçmalık gibi gelmez zaten. Derin düşünmenin yolu sadece, zaten bir adım daha derinden başlamış olduğumuz kişisel silahsızlanmayı sağlar. Sadece hükümetlerin, kuruluşların ve özgürlük ordularının karşısında pasif direnişi değil, gerçeğin kendisiyle yumuşak bir karşılaşmayı da...

Bu, Nhat Hanh'ın başka bir yerde sözünü ettiği basit gerçeği anlamanın yoludur: "Şefkat yoksunu kişiler şefkat gözüyle görülen şeyleri göremezler." Bu daha kapsamlı görüş, çaresizlik ile umut arasındaki küçücük ama yaşamsal önemi olan bir fark yaratır.

Budist Sutra' lardan Seçmeler

The Foundation of Mindfulness [Farkındalık Vakfı]

(Satipatthãna Sutta)

Pali dilinden Nyanasatta tarafından çevrildi

İşte böyle duydum. Kutsal Olan, bir zamanlar Kuru halkının pazaryeri olan Kammasadamma kentinde, Kurular arasında yaşıyordu. Orada, Kutsal Olan bhikkhuslara şöyle hitap etti: "Keşişler." Ve onlar da ona "Muhterem Efendimiz" diye karşılık verdiler. Kutsal Olan şöyle konuştu:

Keşişler, varlıkların arınması için, kederin ve feryadın üstesinden gelmek için, çekilen acıların ve elemin yok olması için, doğru yola kavuşmak için, Nirvana'ya ulaşmak için tek yol budur, yani dört Farkındalığın Esası. Bu dört şey nedir?

Burada (bu öğretide) bir keşiş bedenin içindeki bedeni düşünerek, coşkulu, açıkça kavrayarak ve farkında olarak, bu dünyada açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek yaşar; bu dünyada duyguları duygular içinde düşünerek yaşar, coşkulu, açıkça kavrayarak ve farkında olarak, bu dünyada açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek; bilinçliliği bilinçlilik içinde düşünerek yaşar, coşkulu, açıkça kavrayarak ve farkında olarak, bu dünyada açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek yaşar; zihinsel nesneleri zihinsel nesneler içinde düşünerek, coşkulu, açıkça kavrayarak ve farkında olarak, bu dünyada açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek yaşar.

1. Beden Üzerine Derin düşünmek

1. *Nefes Almanın Farkındalığı*

Ve bir keşiş bedenin içindeki bedeni düşünerek nasıl yaşar?

Keşişler, burada, ormana giden bir keşiş, bir ağacın dibine ya da boş bir yere bacaklarını çaprazlayarak oturur, bedenini dik ve farkındalığını tetikte tutar.

Hep farkındalık içinde nefes alır ve farkındalık içinde nefes verir. Uzun bir nefes alırken bilerek "Uzun bir nefes alıyorum" der; uzun bir nefes verirken bilerek "Uzun bir nefes veriyorum" der; kısa bir nefes alırken bilerek "Kısa bir nefes alıyorum" der; kısa bir nefes verirken bilerek "Kısa bir nefes veriyorum" der.

"Tüm (nefes-) beden deneyimi yaşayarak, nefes alacağım", böylelikle kendini eğitir. "Tüm (nefes-) beden deneyimi yaşayarak, nefes vereceğim" böylelikle kendini eğitir. "(Nefes alınan) bu beden hareketini sakinleştirerek, nefes alacağım" böylelikle kendini eğitir. "(Nefes alınan) bu beden hareketini sakinleştirerek, nefes vereceğim" böylelikle kendini eğitir.

Tıpkı bir torna ustasının ya da çırağının uzun bir torna çekerken "Uzun bir torna çekiyorum" ya da "Kısa bir torna çekiyorum" diyerek bunu bildiği gibi, keşiş de uzun bir nefes alırken bilerek "Uzun bir nefes alıyorum" der; uzun bir nefes verirken bilerek "Uzun bir nefes veriyorum" der; kısa bir nefes alırken bilerek "Kısa bir nefes alıyorum" der; kısa bir nefes verirken bilerek "Kısa bir nefes veriyorum" der. "Tüm (nefes-) beden deneyimi yaşayarak, nefes alacağım" der, böylelikle kendini eğitir. "Tüm (nefes-) beden deneyimi yaşayarak, nefes vereceğim" der, böylelikle kendini eğitir. "(Nefes alınan) bu beden hareketini sakinleştirerek, nefes alacağım" der, böylelikle kendini eğitir. "(Nefes alınan) bu beden hareketini sakinleştirerek, nefes vereceğim" der, böylelikle kendini eğitir.

Böylece bedenin içindeki bedeni düşünerek veya bedenin içindeki bedeni içten veya dıştan düşünerek yaşar. Bedeni oluşturan unsurları düşünerek yaşar veya bedeni oluşturan ve ayrıştıran unsurları düşünerek yaşar. Ya da keşişin farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "beden vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye

tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar.

2. Bedenin Duruşu

Ve dahası keşişler, bir keşiş gittiğini bilir, "Gidiyorum"; ayakta durduğunu bilir, "Ayakta duruyorum"; ne zaman uzandığını bilir, "Uzanıyorum"; ya da bedeni neye eğilimli ve hazırsa onu bilir.

Böylelikle bedenin içindeki bedeni içten düşünür veya bedenin içindeki bedeni dıştan düşünür ya da bedenin içindeki bedeni içten ve dıştan düşünerek yaşar. Bedeni oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya bedeni oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "beden vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar.

3. Açık Bir Kavrayışla Farkındalık

Ve dahası, keşişler, bir keşiş ileri geri gidip gelirken açık bir kavrayış içindedir; bir yere bakarken açık bir kavrayış içindedir; eğilirken ve gerinirken açık bir kavrayış içindedir; giysi giyerken, kase taşırken açık bir kavrayış içindedir; yerken, içerken, çiğnerken ve tadına bakarken açık bir kavrayış içindedir; doğanın çağrılarına kulak verirken açık bir kavrayış içindedir; yürürken, ayakta dururken, otururken, uykuya dalarken, uyanırken, konuşurken ve sessizliği korurken açık bir kavrayış içindedir.

Böylelikle bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar...

4. Bedenin İticiliği Üzerine Derin Düşünmek

Ve dahası, keşişler, bir keşiş deriye sarmalanmış ve ayak tabanlarından yukarıya ve baştan ve saçlardan aşağıya çok çeşitli kirliliklerle dolu olan bu beden üzerinde derin düşünceye dalar, böylece düşünür: "Bu bedende baştaki saçlar, bedendeki kıllar, tırnaklar, dişler, deri, et, sinirler, kemikler, ilik, böbrekler, kalp, karaciğer, diyafram, dalak, akciğerler, bağırsaklar, bağırsak askısı, boğaz, dışkı, safra balgam, irin, kan, ter, et yağı, gözyaşı, cilt yağı, tükürük, sümük, eklem sıvısı, idrar...var."

Tıpkı orada çeltik, pirinç, nohut, börülce, susam ve kabuklu pirinç gibi çeşitli cinslerden tahılla dolu çift ağızlı bir erzak torbası varmışçasına ve torbayı açan sağlam gözlü bir adam içeriğinin dökümünü çıkartacakmış gibi: Bu pirinç, bu çeltik, bu nohut, bu börülce, bu susam, bu kabuklu pirinç. Aynı şekilde keşişler, bir keşiş deriye sarmalanmış ve ayak tabanlarından yukarıya ve baştan ve saçlardan aşağıya çok çeşitli kirliliklerle dolu olan bu beden üzerinde derin düşünceye dalar, böylece düşünür: "Bu bedende baştaki saçlar, bedendeki kıllar, tırnaklar, dişler, deri, et, sinirler, kemikler, ilik, böbrekler, kalp, karaciğer, diyafram, dalak, akciğerler, bağırsaklar, bağırsak askısı, boğaz, dışkı, safra balgam, irin, kan, ter, et yağı, gözyaşı, cilt yağı, tükürük, sümük, eklem sıvısı, idrar...var."

Böylelikle bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar...

5. Maddeler Üzerine Derin Düşünmek

Ve dahası, keşişler, bir keşiş doğanın elementleri yoluyla, bulunduğu veya girmeye hazır olduğu pozisyondaki bu gerçek beden üzerinde derin düşünceye dalar: "Bu bedende toprak elementi, su elementi, ateş elementi, rüzgar elementi var."

Keşişler, tıpkı akıllı bir kasabın veya onun çırağının bir ineği kestikten ve parçalara ayırdıktan sonra bir dört yol ağzında oturmaları gerektiği gibi, aynı şekilde, bir keşiş, elementşer yoluyla, bulunduğu veya girmeye hazır olduğu pozisyondaki bu gerçek beden üzerine derin düşünceye dalar: "Bu bedende toprak, su, ateş ve rüzgâr elementleri var."

Böylelikle, bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar...

6. Dokuz Mezarlık Düşünceleri

Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş bir, iki veya üç günlük ölü, şişmiş, morarmış ve çürümeye başlamış, toprak mezar haznesine atılmış bir beden görür gibi, sonra bu görüntüyü kendi bedenine uygular, böylelikle: "Doğrusu, benim vücudum da aynı yaratılıştadır; o da böyle olacaktır ve bundan kaçamayacaktır."

Böylelikle bedenin içindeki bedeni içten düşünür veya bedenin içindeki bedeni dıştan düşünür ya da bedenin içindeki bedeni

içten ve dıştan düşünerek yaşar. Bedeni oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya bedeni oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "beden vardır", bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar.

2. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş toprak mezar haznesine atılmış bir bedeni, onu kargaların, şahinlerin, akbabaların, köpeklerin, çakalların veya çeşitli türlerdeki kurtçukların yediğini görür gibi, sonra bu görüntüyü kendi bedenine uygular, böylelikle: "Doğrusu, benim vücudum da aynı yaratılıştadır; o da böyle olacaktır ve bundan kaçamayacaktır."

Böylelikle, bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar...

3. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş toprak mezar haznesine atılmış, üzerine yapışıp kalmış bir parça et ve kanla ve kirişlerle tutturulmuş bir iskelet haline gelen bedeni görür gibi...

4. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş toprak mezar haznesine atılmış, üzerinde kan bulaşığı ve hiç etsiz, kirişlerle tutturulmuş bir iskelet haline gelen bedeni görür gibi...

5. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş toprak mezar haznesine atılmış, üzerinde hiç kan ve et kalmamış, kirişlerle tutturulmuş bir iskelet haline gelen bedeni görür gibi...

6. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş topraktaki mezar haznesine atılmış, birbirinden kopuk ve her tarafa dağılmış kemikler haline gelen bedeni görür gibi -burada bir el kemiği, şurada bir ayak kemiği, bir incik kemiği, bir uyluk kemiği, bir leğen kemiği, omurga ve kafatası...

7. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş toprak mezar haznesine atılmış, sedef deniz kabuğu renginde, beyazlaşmış kemiklere dönüşen bedeni görür gibi...

8. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş toprak mezar haznesine atılmış, bir yıldan eski, yığın halinde kemiklere dönüşen bedeni görür gibi...

9. Ve dahası, keşişler, sanki bir keşiş toprak mezar haznesine atılmış, kemik haline gelen, çürüyüp toz olan bedeni görür ve son-

ra bu görüntüyü kendi bedenine uygular: "Doğrusu, benim vücudum da aynı yaratılıştadır; o da böyle olacaktır ve bundan kaçamayacaktır."

Böylelikle bedenin içindeki bedeni içten düşünür veya bedenin içindeki bedeni dıştan düşünür ya da bedenin içindeki bedeni içten ve dıştan düşünerek yaşar. Bedeni oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya bedeni oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "beden vardır" ve böylece kopuk yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş bedenin içindeki bedeni düşünerek yaşar.

II. Duygu Üzerine Derin Düşünmek

Ve keşişler, bir keşiş duyguların içindeki duyguları düşünerek nasıl yaşar?

Keşişler, burada, bir keşiş hoş bir duygu yaşarken bilerek "Hoş bir duygu yaşıyorum" der; acı veren bir duygu yaşarken bilerek "Acı veren bir duygu yaşıyorum" der; ne hoş ne de acı veren bir duygu yaşadığında bilir ki "ne hoş ne de acı veren bir duygu yaşıyorum"; hoş, dünyasal bir duygu yaşarken bilerek "hoş, dünyasal bir duygu yaşıyorum" der; hoş manevi bir duygu yaşarken bilerek "hoş, manevi bir duygu yaşıyorum" der; acı veren, dünyasal bir duygu yaşarken bilerek, "acı veren dünyasal bir duygu yaşıyorum" der; acı veren bir manevi duygu yaşarken bilerek, "acı veren manevi bir duygu yaşıyorum" der; ne hoş ne de acı veren dünyasal bir duygu yaşarken, bilerek "ne hoş ne de acı veren dünyasal bir duygu yaşıyorum" der; ne hoş ne de acı veren manevi bir duygu yaşarken, bilerek "ne hoş ne de acı veren manevi bir duygu yaşıyorum" der.

Böylelikle duyguların içindeki duyguyu içten düşünür veya duygunun içindeki duyguyu dıştan düşünür ya da duygunun içindeki duyguyu içten ve dıştan düşünerek yaşar. Duyguyu oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya duyguyu oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya

da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "duygu vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş duygunun içindeki duyguyu düşünerek yaşar.

III. Bilinçlilik Üzerine Derin Düşünmek

Ve keşişler, bir keşiş bilinçliliğin içindeki bilinçliliği düşünerek nasıl yaşar?

Burada, keşişler, bir keşiş arzu bilinçliliğini, arzu kadar bilir; arzusuzluk bilinçliliğini, arzusuzluk kadar; nefret bilinçliliğini, nefret kadar; nefretsizlik bilinçliliğini, nefretsizlik kadar; cehalet bilinçliliğini, cehalet kadar; cahil olmama bilinçliliğini, cahil olmamak kadar; bilinç daralması durumunu, bilinç daralması durumu kadar; bilinç dağılması durumunu, bilinç dağılması kadar; bilincin gelişmişlik durumunu, bilinç gelişmesi kadar; bilincin gelişmemişlik durumunu, bilincin gelişmemişlik durumu kadar; bir başka zihin durumunun kendinden daha üstün olması durumu bilinçliliğini, bu başka daha üstün zihin durumu kadar; daha üstün bir zihin durumu olmaması durumu bilinçliliğini, daha üstün bir zihin durumu olmaması kadar; bilincin yoğunlaşmışlık durumunu, yoğunlaşma durumu kadar; bilincin yoğunlaşmamış durumunu, yoğunlaşmamışlık durumu kadar, bilincin özgürleşme durumunu, özgürleşme durumu kadar ve bilinçsizliğin özgürleşmemiş durumunu özgürleşmemişlik kadar bilir.

Böylelikle bilinçlilik içindeki bilinci içten düşünür veya bilinçlilik içindeki bilinci dıştan düşünür ya da bilinçlilik içindeki bilinci içten ve dıştan düşünerek yaşar. Bilinçliliği oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya bilinçliliği oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "bilinçlilik vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş bilinçlilik içindeki bilinci düşünerek yaşar.

IV. Zihinsel Nesneler Üzerine Derin Düşünmek

1. *Beş Engel*

Ve keşişler, bir keşiş zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek nasıl yaşar?

Keşişler, burada, bir keşiş beş engelin zihinsel nesnesinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

Keşişler, bir keşiş beş engelin zihinsel nesnesinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek nasıl yaşar?

Burada, keşişler, arzu hissi varsa bir keşiş, bilerek "İçimde duyu-arzu var" der veya duyu-arzu yoksa bilerek "İçimde duyu-arzu yok" der; oluşmamış duyu-arzunun nasıl yükseldiğini bilir, yükselen duyu-arzunun nasıl terk edildiğini bilir ve terk edilmiş duyu-arzunun gelecekte nasıl ortaya çıkmadığını bilir.

Kızgınlık varsa, bilerek "İçimde kızgınlık var" der ve kızgınlık olmadığında, bilerek "İçimde kızgınlık yok" der. Oluşmamış kızgınlığın nasıl meydana çıktığını bilir; yükselen kızgınlığın nasıl terk edildiğini bilir ve terk edilmiş kızgınlığın gelecekte nasıl ortaya çıkmadığını bilir.

Miskinlik ve hissizlik varsa, bilerek "İçimde miskinlik ve hissizlik var" der ve miskinlik ve hissizlik olmadığında bilerek, "İçimde miskinlik ve hissizlik yok" der. Oluşmamış miskinliğin ve hissizliğin nasıl meydana geldiğini bilir; yükselen miskinliğin ve hissizliğin nasıl terk edildiğini bilir ve terk edilmiş miskinliğin ve hissizliğin gelecekte nasıl ortaya çıkmadıklarını bilir.

Gerginlik ve endişe varsa, bilerek "İçimde gerginlik ve endişe var" der veya gerginlik ve endişe yoksa bilerek "İçimde gerginlik ve endişe yok" der. Oluşmamış gerginlik ve endişenin nasıl yükseldiğini bilir; yükselen gerginlik ve endişenin nasıl terk edildiğini bilir ve terk edilmiş gerginlik ve endişenin gelecekte nasıl ortaya çıkmadıklarını bilir.

Şüphe varsa, bilerek "İçimde şüphe var" der veya şüphe yoksa bilerek "İçimde şüphe yok" der. Oluşmamış şüphenin nasıl yükseldiğini bilir, yükselen şüphenin nasıl terk edildiğini bilir ve terk edilmiş şüphenin gelecekte nasıl ortaya çıkmadığını bilir.

Böylelikle zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten düşünür veya zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri dıştan düşünür ya da zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten ve dıştan düşünerek yaşar. Zihinsel nesneleri oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya zihinsel nesneleri oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "zihinsel nesne vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş beş engelin zihinsel nesnesinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

2. *Tutunmanın Beş Kümesi*

Ve dahası, keşişler, bir keşiş tutunmanın beş kümesinin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

Keşişler, bir keşiş tutunmanın beş kümesinin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek nasıl yaşar?

Keşişler, burada, bir keşiş "Böyle bir madde biçimi; böylece madde biçiminin meydana gelmesi ve böylece madde biçiminin yok olması; böyle bir duygu; böylece duygunun yükselmesi; böylece duygunun yok olması. Böyle bir görüş; böylece görüşün oluşması; böylece görüşün yok olması. Bu şekilde oluşumlar; böylece oluşumların meydana gelmesi ve böylece oluşumların yok olması. Böyle bir bilinçlilik; böylece bilinçliliğin yükselmesi ve böylece bilinçliliğin yok olması."

Böylelikle zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten düşünür veya zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri dıştan düşünür ya da zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten ve dıştan düşünerek yaşar. Zihinsel nesneleri oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya zihinsel nesneleri oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "zihinsel nesne vardır" ve böylece kopuk yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş tutunmanın beş kümesinin zihinsel nesnesinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

3. *Altı İçsel ve Altı Dışsal Duyu Temeli*

Ve dahası, keşişler, bir keşiş altı içsel ve altı dışsal duyu temelinin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

Keşişler, bir keşiş altı içsel ve altı dışsal duyu temelinin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek nasıl yaşar?

Keşişler, burada bir keşiş gözü, görsel biçimleri ve her ikisine (göz ve biçimlere) dayanarak ortaya çıkan engelleri bilir; ortaya çıkmamış engelin nasıl oluştuğunu bilir; ortaya çıkan engelin nasıl kaldırıldığını bilir ve kaldırılmış engelin gelecekte nasıl ortaya çıkmadığını bilir.

Kulağı ve sesi bilir... burnu ve kokuyu... dili ve lezzeti... vücudu ve temas araçlarını... aklı ve akıl nesnelerini ve her ikisine de dayanarak ortaya çıkan engelleri bilir; ortaya çıkmamış engelin nasıl kaldırıldığını bilir ve kaldırılmış engelin gelecekte nasıl ortaya çıkmadığını bilir.

Böylelikle zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten düşünür veya zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri dıştan düşünür ya da zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten ve dıştan düşünerek yaşar. Zihinsel nesneleri oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya zihinsel nesneleri oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "zihinsel nesne vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Böylelikle keşişler, aynı şekilde, bir keşiş altı içsel ve altı dışsal duyu temelinin zihinsel nesnesinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

4. *Aydınlanmanın Yedi Etkeni*

Ve dahası, keşişler, bir keşiş aydınlanmanın yedi etkeninin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

Keşişler, bir keşiş aydınlanmanın yedi etkeninin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek nasıl yaşar?

Keşişler, burada, farkındalığın aydınlanma etkeni varsa bir keşiş bunu bilir, "Farkındalığın aydınlanma etkeni içimde" veya farkındalığın aydınlanma etkeni yoksa bunu bilir, "İçimde far-

kındalığın aydınlanma etkeni yok"; oluşmamış olan farkındalığın aydınlanma etkeninin nasıl yükseldiğini ve oluşan farkındalığın aydınlanma etkeninin gelişmesindeki mükemmelliği bilir.

Zihinsel nesnelerin araştırılmasında aydınlanma etkeni mevcutsa keşiş bilir, "Zihinsel nesnelerin araştırılmasının aydınlanma etkeni içimde", zihinsel nesnelerin araştırılmasının aydınlanma etkeni yoksa bunu bilir, "İçimde zihinsel nesnelerin araştırılmasının aydınlanma etkeni yok"; oluşmamış olan zihinsel nesnelerin araştırılmasının aydınlanma etkeninin nasıl yükseldiğini ve oluşan zihinsel nesnelerin araştırılmasının aydınlanma etkeninin gelişmesindeki mükemmelliği bilir.

Enerjinin aydınlanma etkeni mevcutsa, keşiş bilir, "Enerjinin aydınlanma etkeni içimde", enerjinin aydınlanma etkeni yoksa bunu bilir, "İçimde enerjinin aydınlanma etkeni yok"; ve meydana çıkmamış olan enerjinin aydınlanma etkeninin nasıl ortaya çıktığını ve oluşan enerjinin aydınlanma etkeninin gelişmesindeki mükemmelliği bilir.

Neşenin aydınlanma etkeni mevcutsa, keşiş bilir, "Neşenin aydınlanma etkeni içimde" ve neşenin aydınlanma etkeni yoksa bunu bilir, "İçimde neşenin aydınlanma etkeni yok"; ve meydana çıkmamış olan neşenin aydınlanma etkeninin nasıl yükseldiğini ve oluşan neşenin aydınlanma etkeninin gelişmesindeki mükemmelliği bilir.

Sükunetin aydınlanma etkeni mevcutsa, keşiş bilir, "Sükunetin aydınlanma etkeni içimde", sükûnetin aydınlanma etkeni yoksa bunu bilir, "İçimde sükûnetin aydınlanma etkeni yok"; ve ortaya çıkmamış olan sükûnetin aydınlanma etkeninin nasıl yükseldiğini ve oluşan sükûnetin aydınlanma etkeninin gelişmesindeki mükemmelliği bilir.

Yoğunlaşmanın aydınlanma etkeni mevcutsa, keşiş bilir, "Yoğunlaşmanın aydınlanma etkeni içimde", yoğunlaşmanın aydınlanma etkeni yoksa bunu bilir "İçimde yoğunlaşmanın aydınlanma etkeni yok"; ve ortaya çıkmamış olan yoğunlaşmanın aydınlanma etkeninin nasıl yükseldiğini ve oluşan yoğunlaşmanın aydınlanma etkeninin gelişmesindeki mükemmelliği bilir.

Ilımlılığın aydınlanma etkeni mevcutsa, keşiş bilir, "Ilımlılığın aydınlanma etkeni içimde" ılımlılığın aydınlanma etkeni yoksa

bilerek "İçimde ılımlılığın aydınlanma etkeni yok" der ve ortaya çıkmamış olan ılımlılığın aydınlanma etkeninin nasıl yükseldiğini ve oluşan ılımlılığın aydınlanma etkeninin gelişmesindeki mükemmelliği bilir.

Böylelikle zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten düşünür veya zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri dıştan düşünür ya da zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten ve dıştan düşünerek yaşar. Zihinsel nesneleri oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya zihinsel nesneleri oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "zihinsel nesneler vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Keşişler, böylelikle bir keşiş aydınlanmanın yedi etkeninin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

5. *Dört Asil Gerçek*

Ve dahası, keşişler, bir keşiş dört asil gerçeğin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

Keşişler, bir keşiş dört asil gerçeğin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek nasıl yaşar?

Keşişler, burada bir keşiş bilerek, gerçeğe göre "Bu acı çekmektir" der; bilerek, gerçeğe göre "Bu acı çekmenin kökenidir" der; bilerek, gerçeğe göre "Bu acı çekmeye ara vermektir" der; bilerek, gerçeğe göre "Bu acı çekmeye ara vermeye giden yoldur" der.

Böylelikle zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten düşünerek yaşar veya zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri dıştan düşünerek yaşar ya da zihinsel nesnelerin içindeki zihinsel nesneleri içten ve dıştan düşünerek yaşar. Zihinsel nesneleri oluşturan içindeki unsurları düşünerek yaşar veya zihinsel nesneleri oluşturan ve ayrıştıran içindeki unsurları düşünerek yaşar. Ya da farkındalığı şu düşünceyle oluşur: Sadece bilgi ve farkındalık için gerekli olduğu derecede "zihinsel nesneler vardır" ve böylece bağsız yaşar ve dünyada hiçbir şeye tutunmaz. Keşişler, böylelikle bir keşiş dört asil gerçeğin zihinsel nesnelerinin içindeki zihinsel nesneleri düşünerek yaşar.

Keşişler, doğrusu bu dört Farkındalığın Esasını bu şekilde yedi sene boyunca uygulayan her kim olursa, o zaman kendisi için bu iki sonuçtan birini bekleyebilir: En Yüksek Bilgi (Arhatlık), burada ve hemen veya hâlâ tutunduğu bir şey varsa, Geri Dönüşsüzlük durumu.

Ey keşişler, yedi sene bir yana. Herhangi biri bu dört Farkındalığın Esasını bu şekilde altı sene... beş sene... üç sene... iki sene... bir sene uygulayacak olursa, o zaman kendisi için bu iki sonuçtan birini bekleyebilir: En Yüksek Bilgi, burada ve hemen veya hâlâ tutunduğu bir şey varsa, Geri Dönüşsüzlük durumu.

Ey keşişler, bir sene bir yana. Herhangi biri bu dört Farkındalığın Esasını bu şekilde yedi ay boyunca... altı ay... beş ay... dört ay... üç ay... iki ay... bir ay... yarım ay uygulayacak olursa, o zaman kendisi için bu iki sonuçtan birini bekleyebilir: En Yüksek Bilgi, burada ve hemen veya hâlâ tutunduğu bir şey varsa, Geri Dönüşsüzlük durumu.

Ey keşişler, yarım ay bir yana. Herhangi biri bu dört Farkındalığın Esasını bu şekilde bir hafta uygulayacak olursa, o zaman kendisi için bu iki sonuçtan birini bekleyebilir: En Yüksek Bilgi, burada ve hemen veya hâlâ tutunduğu bir şey varsa, Geri Dönüşsüzlük durumu.

Bu nedenle şöyle söylendi: "Keşişler, varlıkların arınması için, kederin ve feryadın üstesinden gelmek için, çekilen acıların ve elemin yok olması için, doğru yola kavuşmak için, Nirvana'ya ulaşmak için tek yol budur, yani dört Farkındalığın Esası."

Böyle konuştu Kutsal Olan. Tatmin olarak, keşişler onun sözlerini onayladılar.

Nefesin Farkındalığı Üzerine Söylev

(Anãpãnasati Sutta)

Pali dilinden Nyãnaponika tarafından çevrildi

Keşişler, Nefesin Farkındalığı, terbiye edildiğinde ve düzenli bir şekilde uygulandığında, büyük bir verim ve büyük faydadır. Terbiye edilen ve düzenli olarak uygulanan Nefesin Farkındalığı, dört Farkındalığın Esasını Mükemmelliğe ulaştırır. Terbiye edilen ve düzenli olarak uygulanan dört Farkındalığın Esası yedi Aydınlanmanın Etkenini mükemmeliyete ulaştırır; terbiye edilen ve düzenli olarak uygulanan yedi Aydınlanmanın Etkeni mükemmellik yoluna bilgelik ve kurtuluş getirir.

Peki, terbiye edilen ve düzenli uygulanan Nefes Farkındalığı nasıl büyük bir verim ve fayda olur?

Keşişler, burada bir keşiş ormana giderek, bir ağacın dibine ya da boş bir yere bacaklarını çaprazlayarak oturur, bedenini dik ve farkındalığını uyanık tutar. Sadece farkında olarak nefes alır, farkında olarak nefes verir.

1. Birinci Dörtlü (Beden Üzerine Derin Düşünmek)

1. Uzun bir nefes alırken bilerek "Uzun bir nefes alıyorum" der; uzun bir nefes verirken, bilerek "Uzun bir nefes veriyorum" der.

2. Kısa bir nefes alırken bilerek, "Kısa bir nefes alıyorum" der; kısa bir nefes verirken bilerek, "Kısa bir nefes veriyorum" der.

3. "Tüm (nefes-) beden deneyimi yaşayarak, nefes alacağım" der, böylelikle kendini eğitir. "Tüm (nefes) beden deneyimi yaşayarak, nefes vereceğim" der, böylelikle kendini eğitir.

4. "(Nefes alınan) bu beden hareketini sakinleştirerek, nefes alacağım" böylelikle kendini eğitir. "(Nefes alınan) bu beden hareketini sakinleştirerek, nefes vereceğim" böylelikle kendini eğitir.

2. İkinci Dörtlü (Duygular Üzerine Derin Düşünmek)

5. "Mest olma halindeyken nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

6. "Mutluluk yaşayarak nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

7. "Zihinsel faaliyetleri yaşayarak nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

8. "Zihinsel faaliyetleri sakinleştirerek nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

3. Üçüncü Dörtlü (Aklı Dikkatle Düşünmek)

9. "Aklı yaşayarak nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

10. "Aklı sevindirerek nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

11. "Aklı yoğunlaştırarak nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

12. "Aklı özgürleştirerek nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

4. Dördüncü Dörtlü (Akıl Nesneleri Üzerine Derin Düşünmek)

13. "Süreksizliği düşünerek nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

14. "Hislere kapılmamayı düşünerek nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

15. "Ara verme üzerine düşünerek nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

16. "Vazgeçmek üzerine düşünerek nefes alacağım (nefes vereceğim)" der, böylece kendini eğitir.

17. Keşişler, Nefesin Farkındalığı terbiye edildiğinde ve düzenli bir şekilde uygulandığında, büyük bir mahsul ve büyük fayda getirir.

Farkındalığın Esasını Mükemmelleştirmek

Nefes Farkındalığı nasıl terbiye edilir, nasıl düzenli olarak uygulanırsa, dört Farkındalık Esasını mükemmelliğe ulaştırır?

I. Ne zaman ki bir keşiş farkındalık içinde, uzun bir nefes veya kısa bir nefes alıp verirse veya (nefesin) bedensel fonksiyonunu yaşarken nefes alıp verme konusunda kendini eğitirse ya da o fonksiyonu sakinleştirirse -işte o zaman keşişler, o keşiş coşkuyla, açıkça kavrayarak ve farkında olarak dünyayı ilgilendiren açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek beden üzerinde beden meditasyonu uygulamakla meşguldür. Nefes almak ve vermek konusunda derim ki, bu bedensel işlemlerden biridir.

II. Ne zaman ki bir keşiş mest olmuşken nefes alma ve verme konusunda kendini eğitirse veya mutluluğu yaşarsa ya da akıl fonksiyonlarını uygularsa veya akıl fonksiyonlarını sakinleştirirse -işte o zaman keşişler, o keşiş coşkuyla, açıkça kavrayarak ve farkında olarak dünyayı ilgilendiren açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek duygular üzerinde duygu meditasyonu uygulamakla meşguldür. Nefes almak ve vermek konusuna tam dikkati vermek için derim ki, bu duygulardan biridir.

III. Ne zaman ki bir keşiş aklı uyguladığı sırada nefes alma ve verme konusunda kendini eğitirse ya da aklı sevindirirse ya da aklı yoğunlaştırırsa veya aklı özgürleştirirse -işte o zaman o keşiş coşkuyla, açıkça kavrayarak ve farkında olarak dünyayı ilgilendiren açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek akıl üzerinde akıl meditasyonu uygulamakla meşguldür. Farkındalığa ve açık bir kavrayışa sahip olmayan biri için derim ki, Nefesin Farkındalığını geliştiremez.

IV. Ne zaman ki bir keşiş geçiciliği, hislere kapılmamayı, ara vermeyi veya vazgeçmeyi düşünürken nefes alma ve verme konu-

sunda kendini eğitirse -işte o zaman coşkuyla, açıkça kavrayarak ve farkında olarak dünyayı ilgilendiren açgözlülüğün ve elemin üstesinden gelerek akıl nesneleri üzerinde akıl nesneleri meditasyonu uygulamakla meşguldür. Dünyayı ilgilendiren açgözlülüğün ve elemin terk edilmesini bilgece görerek, bir keşiş kusursuz temkinle seyreder.

Keşişler, Nefesin Farkındalığı terbiye edilmiş ve düzenli olarak uygulanmış şekliyle dört Farkındalık Esasını mükemmelliğe ulaştırır.

Terbiye edilmiş ve düzenli olarak uygulanmış olan dört Esas, yedi Aydınlanma Etkenini nasıl mükemmelliğe ulaştırır?

Bir keşiş bedenin, duyguların, aklın ve akıl nesnelerinin üzerinde derin düşüncelere dalarsa, coşkulu... berrak farkındalık onda yerleşir. Ve berrak farkındalık yerleştiğinde o zaman keşişin içinde aydınlanma etkeni "Farkındalık" başlar. O zaman keşiş aydınlanma etkeni Farkındalığı geliştirir, o zaman" aydınlanma etkeni "Farkındalığın" gelişmesinde mükemmelliği elde eder.

Bu şekilde farkındalık içinde olan keşiş her bir nesneyi akıllıca araştırır, inceler ve dikkatle gözden geçirir ve böyle yaparak keşişin içinde aydınlanma etkeni "Gerçeğin Araştırılması" oluşmaya başlar, o zaman keşiş aydınlanma etkeni "Gerçeğin Araştırmasını" geliştirir o zaman aydınlanma etkeni Gerçeğin Araştırmasının gelişmesinde mükemmelliğe ulaşır.

O nesneyi akıllıca araştırır, inceler ve dikkatle bakarken, keşişin içinde sürekli bir enerji oluşmaya başlar. Ve içinde sürekli etken "Enerji" oluşmaya başladığında o zaman keşiş aydınlanma etkeni "Enerjiyi" geliştirir, o zaman aydınlanma etkeni "Enerjinin" gelişmesindeki mükemmelliği elde eder.

Enerjiyle dolu olan içinde manevi mutluluk yükselir. Ve bir keşişin enerjiyle dolu olan içinde manevi mutluluk yükselirse o zaman içinde aydınlanma etkeni "Mutluluk" oluşmaya başlar, o zaman keşiş aydınlanma etkeni "Mutluluğu" geliştirir, o zaman keşiş aydınlanma etkeni "Mutluluğun" gelişmesindeki mükemmelliği elde eder.

Mutlulukla dolu birinin bedeni ve aklı dingindir. Ve bedeni ve aklı mutlulukla dolu biri dinginliğe kavuşursa o zaman içinde ay

dınlanma etkeni "Dinginlik" oluşmaya başlar o zaman keşiş aydınlanma etkeni "Dinginliği" geliştirir.

Dingin ve mutlu olan birinin aklı yoğunlaşır ve dingin ve mutlu bir keşişin aklı yoğunlaştığında o zaman içinde aydınlanma etkeni "Yoğunlaşma" oluşmaya başlar, o zaman keşiş aydınlanma etkeni "Yoğunlaşmayı" geliştirir; o zaman keşiş aydınlanma etkeni "Yoğunlaşmanın" gelişmesindeki mükemmelliği elde eder.

Böylesine yoğunlaşmış olan aklına mükemmel itidal ile bakar. Ve yoğunlaşmış aklına Mükemmel itidalle bakarken o zaman içinde aydınlanma etkeni "İtidal" oluşmaya başlar o zaman keşiş aydınlanma etkeni "İtidal" geliştirir; o zaman aydınlanma etkeni "İtidalin" gelişmesindeki mükemmelliği elde eder.

Bu şekilde terbiye edilmiş ve düzenli olarak uygulanmış olan dört Farkındalık Esası, yedi Aydınlanma Etkenini mükemmelliğe ulaştırır.

Terbiye edilmiş ve düzenli olarak uygulanmış olan yedi Aydınlanma Etkeni mükemmellik yoluna nasıl bilgelik ve kurtuluş getirir?

Keşişler, burada bir keşiş ayrılmaya, hislere kapılmamaya, ara vermeye dayanan ve vazgeçmeyle sonuçlanan aydınlanma etkenleri Farkındalığı, Gerçeği Araştırmayı, Enerjiyi, Aşırı Mutluluğu, Dinginliği, Yoğunlaşmayı ve İtidali geliştirir.

Bu yoldan terbiye edilmiş ve düzenli olarak uygulanmış olan yedi Aydınlanma Etkeni mükemmelliğe bilgelik ve kurtuluş getirir.

Böyle konuştu Yüce Olan. Yüreklerinde sevinçle, keşişler Kutsal Olan'ın sözleriyle çok keyiflendiler.

Düşünceyi Derin Düşünmek

Siksãsamuccaya'dan

Sanskritçeden Edward Conze tarafından çevrildi

Adam her yerde düşüncesini arar. Ama ne düşüncesi? Ya tutkuludur ya nefret dolu veya karmakarışıktır. Ya geçmişe, geleceğe veya şimdiye ne demeli? Geçmiş denilen bitmiştir, gelecek denilen henüz gelmedi ve şimdiki zamanın da bir tutarlılığı yok. Çünkü Kasyapa*, düşünce anlaşılamaz, ne içerde, ne dışarıda ne de ikisinin arasında. Çünkü düşünce tinseldir, görünmezdir, direnmeyendir, anlaşılmazdır, desteklenmeyendir ve yurtsuzdur. Düşünce hiçbir Buda tarafından görülmemiştir, onlar onu ne görürler ne de göreceklerdir. Ve Budaların asla görmediği bir şey, dharmaların yanlış algılanması anlamında olanı hariç, nasıl gözlenebilir bir süreç olabilir? Düşünce sihirli bir algı yanılmasıdır; aslında gerçek olmayan şeyin hayaliyle türlü çeşitli yeniden doğuşları etkisi altına alır. Düşünce, hiçbir kalma gücü olmayan, akan bir nehir gibidir; oluştuğu anda oradan ayrılır ve gözden kaybolur. Düşünce bir lambanın alevine benzer ve nedenler ve koşullar arasında devam eder. Düşünce bir şimşek gibidir, bir anda boşalır ve orada durmaz...

Her yerde düşünceyi ararken, onu içerde veya dışarıda görmez. Skandhalarda görmez veya doğa unsurlarında ya da duygu tarlalarında görmez. Düşünceyi göremediği için düşüncenin yönelimini bulmaya çalışır ve kendine sorar: Düşüncenin kökeni nere-

* Kasyapa: Buda'nın en iyi öğrencilerinden biri -ç.n

dendir? Ve sonra anlar ki "nerede bir nesne varsa orada düşünce oluşur." O halde düşünce ayrı bir şey, nesne ayrı bir şey midir? Hayır, nesne her ne ise düşünce de tam odur. Eğer nesne bir şey, düşünce de başka bir şey olsaydı, o zaman düşüncenin iki hali olurdu. O halde nesnenin kendisi düşüncenin ta kendisidir. O zaman düşünce düşünceyi değerlendirebilir mi? Hayır, düşünce düşünceyi değerlendiremez. Tıpkı kılıcın kendini kesemediği gibi düşünce de kendini göremez. Üstelik dargın ve her taraftan baskı altına alınmışken, hiçbir kalma gücü olmadan, bir maymun veya rüzgar gibi, düşünce yoluna devam eder. Uzaklara erişir, bedensiz, kolayca, değişerek, duygu nesneleriyle tedirgin edilmiş, çevresinde altı duyu tarlası, birbiri ardına bir şeylere bağlanmış olarak. Düşüncenin tutarlılığı, tek anlamlılığı, hareketsizliği, endişesizliği, tek yönlü sükuneti, çelinememesi, diğer taraftan düşünceye dair farkındalık diye adlandırılır.

Şartlanmamışlık Üzerinde Durmamak

Vimalakirtinirdesa Sutra'sından

Çinceden Nhat Hanh tarafından çevrildi

"Şartlanmamışlık üzerinde durmamak" ne demektir? Bodhisattva Boşluğun gerçekliği üzerinde derin düşünceye dalar ama Boşluğu ulaşılacak bir nesne olarak görmez. Bodhisattva Görünmezlik ve Peşinde Koşmamak gerçeklerini uygular ama Görünmezliği ve Peşinde Koşmamayı ulaşılacak bir nesne olarak görmez. Yaratılmamak gerçeği üzerine derin düşünür ama Yaratılmamayı ulaşılacak bir nesne olarak görmez. Geçicilik gerçeği üzerinde dikkatle düşünür ama hizmet etmek ve kurtarmak işini bırakmaz. Acı çekmek üzerine düşünür ama doğumların ve ölümlerin dünyasını reddetmez. Yok Olmak üzerine düşünür ama Yok Olmayı bağrına basmaz. Ayrılmak üzerine düşünür ama dünyadaki iyi şeyleri fark etmeye devam eder. Dharmaların yurtsuz yaradılışları üzerine düşünür ama kendini İyiye doğru yönlendirmeye devam eder. Ne-yaratılış-ne-yok-oluş gerçeği üzeride meditasyon yapar ama gene de yaratılış ve yok oluşların dünyasında sorumluluk alır. En Yüce üzerinde düşünür ama karşılıklı bağımlılıkların kaynağı olan dünyada kalmaya devam eder. Eylemsizlik üzerine düşünür ama hizmet ve eğitim eylemlerini sürdürür. Boşluk üzerine düşünür ama Büyük Tutkuyu terk etmez. Gerçek Dharmanın Duruşu üzerinde düşünür ama kesin bir yol izlemez. Dharmaların Gerçek Olmayan, Geçici, Oluşmamış, Sahipsiz, Belirtisiz doğası üzerinde düşünceye dalar ama erdemleri, yoğunlaşmayı ve bilgeliği ilgi-

lendiren kariyerini terk etmez. Bu şekilde alıştırma yapan bodhisattva için "Şartlanmamış Olan üzerinde durmaz" denir. Bilgedir ama şartlanmışın dünyasındaki eylemini sona erdirmez; şefkatlidir ama Şartlanmamış Olan üzerinde durmaz; büyük Yeminini yerine getirmek ister ama şartlanmış dünyayı terk etmeyecektir.

Prajñāpāramitānın Kalbi

Çinceden Nhat Hanh tarafından çevrildi

Bodhisattva Avalokita, Mükemmel Bilgeliğin engin sürecinde ilerlerken beş kümeye ışık tuttu ve onları eşit derecede boş buldu. Bu iyice kavrayıştan sonra bütün acıların üstesinden geldi.

"Dinle Sārīputra, biçim boşluktur, boşluk biçimdir, biçim boşluktan farklı değildir, boşluk biçimden farklı değildir. Aynı şey duygu, kavrayış, akıl işletmek ve bilinçlilik için de doğrudur.

"Sārīputra, burada bütün dharmalar boşlukla belirlenmiştir; ne üretilirler ne de yok edilirler, ne kirletilirler ne de lekesizdirler, ne artarlar ne de azalırlar. Bu yüzden boşlukta ne biçim, ne duygu, ne kavrayış, ne akıl işletmek ne de bilinçlilik vardır; ne göz ya da kulak, ne koku ya da tat, ne dokunma, ne aklın nesnesi, ne doğal unsurların dünyası (görmekten akıl bilincine kadar), ne karşılıklı bağlılıkların kaynağı (cehaletten ölüme ve çürümeye), ne ölümün ve çürümenin yok olması, ne acı çekmek, ne acının kaynağı, ne yok olma, ne yol, ne bilgelik, ne de ulaşmak vardır.

"Ulaşmak olmadığı için, Bilgeliğin Mükemmelliği temeline dayanarak bodhisattva aklı önünde hiçbir engel görmez. Hiçbir engel olmayınca korkuyu alt eder, algı yanılsamasından ve saldırıdan kendini sonsuza dek özgürleştirerek mükemmel Nirvana'yı gerçekleştirir. Geçmişteki, gelecekteki ve şimdiki bütün Budalar Mükemmel Bilgelik sayesinde tam, doğru ve evrensel Aydınlanmaya kavuşurlar.

"Bu nedenle insan Mükemmel Bilgeliğin büyük bir mantra, en yüksek mantra, emsalsiz bir mantra, bütün acıların yok edicisi, bozulmayan doğru olduğunu bilir. Bu yüzden Prajñāpāramitā mantrası duyurulmalıdır. O şudur: 'Diğer kıyıya gitti, gitti, gitti, bir arada diğer kıyıya gitti. Ey Uyanış! Herkes selamlasın!'"

Kuraldışı Yayınları
İnsan kurallara sığmaz

Farkındalığın var olması yaşamın var olması anlamına gelir... Farkındalık bizi unutkanlıktan ve dağılmaktan kurtarır ve yaşamın her anını dolu dolu yaşamamızı sağlar.

Farkındalığı sağlamak için nasıl nefes alındığını bilmemiz gerekir, zira nefes almak dağılmayı önleyen doğal ve müthiş etkili bir araçtır. Nefes, yaşamı bilinçliliğe bağlayan, bedenimizle düşüncelerimizi birleştiren bir köprüdür. Zihnimiz dağıldığında onu yeniden denetlemenin bir aracı olarak nefesi kullanabiliriz.

* * *

Zen ustası Thich Nhat Hanh, farkındalığın mucizesinin tamamen uyanık ve şuurlu olma becerilerini geliştirmekten geçtiğini gösteriyor. Sade ve duru anlatımıyla ve hoş öyküler aracılığıyla bize pratik uygulamalar sunuyor. Bulaşık yıkamaktan mandalina yemeye kadar, her anın ve en basit eylemin daha büyük bir benlik anlayışına ve huzura yaklaşma fırsatı barındırdığını okura hatırlatıyor.

* * *

Thich Nhat Hanh

"Meditasyon uygulamasının bilgeliğine ve güzelliğine en iyi girişlerden biri."

New Age Journal

"Thich Nhat Hanh'ın barış için düşünceleri, uygulandıkları takdirde dünya kardeşliği ve insanlık için evrensel bir birlik abidesi oluşturacaktır."

Martin Luther King

ISBN 978-975-275-101-9

www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net